النواة العلاجية.

سلسلة إرشادية خاصة بمادة معينة.

كيفية التعافي من تعاطي الكوكايين؟

[لا توجد معلومات محددة حول كيفية التعافي من تعاطي الكوكايين في النص المقدم.]

استخدام إطار عمل الـ Recovery Kernel.

كراك، فري بيس، روك، ستون، بيس، جلاس، هوبا، ريدي روك.

⚠ HARM REDUCTION RESOURCE — NOT MEDICAL ADVICE | Crisis: call 911 or text 988

الكوكايين يتسبب في نوبات قلبية، وسكتات دماغية، وأزمات رئوية مفاجئة - في أي عمر.

Chest pain, severe shortness of breath, or coughing blood after smoking: call 911 immediately.

ملاحظة قبل البدء.

سلسلة "Recovery Kernel" لديها دليل خاص بالكوكايين المسحوق. هذا ليس ذلك الدليل.

علم الأدوية هو نفسه - الكوكايين المجفف هو كوكايين حر، وهو نفس الجزيء (هيدروكلوريد الكوكايين) الذي يتم معالجته ليصبح في شكل يمكن استنشاقه. تثبيط امتصاص الناقل الثلاثي DAT/SERT/NET، والمخاطر القلبية الوعائية - كل ذلك ينطبق. "Warrior" الوراثي الـ COMT وفرط الدوبامين، وملف دليل الكوكايين يغطي الجوانب البيولوجية بالتفصيل، ويشير هذا الدليل إليها دون تكرار كل عنصر.

يتناول هذا الدليل ما هو مختلف، وما هو مختلف ذو أهمية كافية لتستدعي وجود دليل خاص به.

تغيير طريقة الإعطاء يغير كل شيء. عندما يتم تدخين الكوكايين، يصل إلى الدماغ في حوالي 8 ثوانٍ. ويبلغ ذروته في أقل من دقيقة، ويتلاشى بشكل كبير في غضون 10-15 دقيقة. هذه هي أسرع طريقة لوصول الكوكايين إلى الدماغ مقارنة بأي طريقة إعطاء أخرى. يؤدي الملف الحركي الناتج - وهو ذروة "الانهيار" (crash) حادة، ومدة قصيرة جدًا، وانخفاض سريع - إلى أنماط تعاطٍ أكثر حدة، وأكثر حالات شدة، وهيكل الرغبة الأكثر قوة مقارنة بأي مادة أخرى في سلسلة الإرشادات هذه. إن الشعور الناتج عن تدخين الكوكايين يختلف نوعيًا عن تأثير الكوكايين الذي يتم تناوله عن طريق الأنف - فهو أكثر حدة، وأكثر شمولاً، وأكثر... تُذكر بالتحديد. الذاكرة المرتبطة بها هي التي تدفع إلى العودة.

النتائج المترتبة على الجهاز التنفسي فريدة من نوعها لهذه الطريقة - الرئتان لم تصممما لمعالجة القلويدات الكوكائية المتطايرة. "رئة مدمن الكراك"، وتشنج القصبات الهوائية، والأمراض التنفسية

المزمنة، والسعال المصحوب بدم هي خاصة بالتدخين ولا تظهر في حالات تعاطي الكوكايين عن طريق الأنف أو الفم.

ثم هناك ما يذكره الكتاب مباشرة في الجدول الزمني التاريخي: "استجابات السياسات المتعلقة بالمخدرات التي جرمت الكراك، مع وجود نسبة عقوبة تصل إلى 100:1 مقارنة بالكوكايين؛ والسجن غير المتناسب للمجتمعات السوداء؛ وغياب البنية التحتية للعلاج؛ واستبدال العقاب بالطب." هذه الجملة هي السياق الأخلاقي لهذا الدليل. العديد من الأشخاص الذين يقرؤون هذا الدليل تأثروا بوباء الكراك ليس فقط من خلال تعاطيهم الشخصي، ولكن أيضًا من خلال السجن - سواء كان سجنهم الخاص أو سجن أحد الوالدين أو أحد الأشقاء - ومن خلال التداعيات الهيكلية التي ينتجها السجن: سجلات جنائية، وعقبات أمام الإسكان والتوظيف، وتفكك الأسرة، والمراقبة المجتمعية. يجب أن يدعم التعافي الذي يدعمه هذا الدليل... قادر على العمل في ذلك السياق، وليس بجانبه.

يجمع هذا الدليل بين علم الأدوية والسياسة في آن واحد. لأن الشخص الذي نجا من تعاطي الكوكايين النقي ونجا أيضًا مما فعله نظام العدالة الجنائية خلال أزمة الكوكايين يستحق إطارًا يرى الصورة كاملة.

القسم 0 - السلامة الفورية: اقرأ هذا أولاً.

⚠ CRACK COCAINE CAUSES CARDIAC AND PULMONARY EMERGENCIES. CHEST PAIN, SEVERE SHORTNESS OF BREATH, OR BLOOD IN SPUTUM AFTER SMOKING: CALL 911 IMMEDIATELY. DO NOT WAIT.

الحالة الطبية الطارئة المتعلقة بالقلب.

خطر الكوكايين البلوري (الكرك) على القلب هو نفسه خطر الكوكايين المسحوق - تشنج الأوعية التاجية، وارتفاع هرمون النورإبينفرين، وتكتل الصفائح الدموية - ولكنه يتفاقم بسبب السرعة والحدة في طريقة التدخين. يمكن أن يؤدي التنشيط الودي المفاجئ والشديد الناتج عن تدخين الكرك إلى عدم انتظام ضربات القلب، واحتشاء عضلة القلب، والموت القلبي المفاجئ في غضون دقائق من جرعة واحدة، لدى الأشخاص من أي عمر وليس لديهم تاريخ سابق لأمراض القلب.

- Chest pain, pressure, or tightness — during or after smoking: call 911. Do not wait to see if it passes.
- Jaw pain, left arm pain, or back pain during or after smoking: cardiac emergency. Call 911.
- Sudden severe pounding heartbeat with dizziness or near-fainting: possible arrhythmia. Call 911.
- Sudden severe headache — possible hemorrhagic stroke. Call 911 immediately.

لا يوجد دواء مضاد لتعاطي الكوكايين لحالات الطوارئ القلبية الوعائية. العلاج هو علاج داعم - يتمثل في إدارة تضيق الأوعية الدموية واضطرابات نظم القلب والتحفيز الزائد للجهاز العصبي الودي بينما يخرج الكوكايين من الجسم. الوقت والرعاية الطارئة هما العلاج.

الحالة الطارئة الرئوية - "الرئة المتشققة"

الجندي الروماني - الرئتان لم تصمما لهذا - الأزمة الرئوية الخاصة بالإدمان.

التهاب الرئة الناجم عن الكوكايين — النزيف الحاد في الحويصلات الهوائية — هو حالة رئوية طارئة ومميتة محتملة تحدث مع تعاطي الكوكايين عن طريق التدخين، ولا تحدث مع تعاطيه عن طريق الأنف أو الفم. يؤدي بخار الكوكايين الساخن مباشرة إلى تلف أنسجة الحويصلات الهوائية في الرئة، مما يسبب نزيفًا في تجاويف الهواء، وفشل الجهاز التنفسي، وفي الحالات الشديدة، الموت.

⚠ CALL 911 IMMEDIATELY FOR ANY OF THE FOLLOWING AFTER SMOKING CRACK: Coughing up blood or blood-tinged sputum. Severe shortness of breath at rest. Rapid breathing with inability to get adequate air. Bluish coloring of lips or fingernails. These are signs of life-threatening pulmonary emergency.

مضاعفات رئوية.	الأعراض والعلامات.	Response

نزيف الحويصلات الرئوية المنتشر (ضيق التنفس الناجم عن تكسر الرئة).	ضيق تنفس حاد ومفاجئ أثناء التدخين أو خلال ساعات قليلة منه. سعال مصحوب بدم أو بلغم بني داكن. حمى. ألم في الصدر. نقص الأكسجة (انخفاض نسبة تشبع الدم بالأكسجين، ويشعر به المريض على شكل حاجة إلى الهواء).	911 immediately. This is a life-threatening emergency. Supplemental oxygen, ventilatory support, and hospital admission are required. Do not wait for symptoms to improve.
تشنج القصبات الهوائية (الحاد).	صفير حاد وشديد، وضيق في الصدر، وعدم القدرة على إكمال شهيق كامل - أثناء أو مباشرة بعد التدخين.	Move to fresh air. If the person has an inhaler: use it. If severe and not resolving within minutes: 911. Crack-induced bronchospasm can be severe enough to require emergency bronchodilator treatment.
استرواح الصدر (انكماش الرئة).	ألم حاد ومفاجئ في جانب واحد من الصدر. ضيق في التنفس. انخفاض في أصوات التنفس في جانب واحد. يمكن أن يحدث نتيجة لجهد الشهيق الشديد أثناء تعاطي الكراك، مما يؤدي إلى تمزق كيس هوائي صغير (جيب هواء) في الرئة.	911. Pneumothorax requires chest tube and hospital management. Do not attempt to manage this outside of emergency care.
تلف الجهاز التنفسي المزمن (على المدى الطويل).	السعال المزمن، وزيادة إفراز البلغم، والسعال المصحوب بدم بكميات صغيرة على مر الزمن، وانخفاض القدرة على ممارسة الرياضة - كل هذه علامات تلف تدريجي في الرئة ناتج عن تعاطي الكراك بشكل متكرر.	تقييم من قبل أخصائي أمراض الرئة. التوقف عن تعاطي الكراك. إجراء اختبارات وظائف الرئة (قياس التنفس) لتقييم درجة الضرر. بعض الأضرار المزمنة يمكن عكسها بالتوقف، وبعضها لا يمكن. التقييم يحدد الحالة الأساسية.

التعرف على حالات الجرعات الزائدة في سياق تعاطي الكراك.

تظهر أعراض التسمم بالكوكايين البلوري بشكل رئيسي من خلال مضاعفات القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي، ولكن السياق المحدد للكوكايين البلوري يضيف خصائص تميزه عن التسمم بالكوكايين المسحوق:

- Hyperthermia — crack's intense sympathetic activation combined with physical activity can rapidly elevate body temperature to dangerous levels. Very hot, flushed, no longer sweating: 911 and cooling measures.
- Seizure — both from cocaine neurotoxicity and from the hyperthermia itself. Call 911. Recovery position. Do not restrain.
- Cocaine-induced psychosis — paranoid, extremely agitated, believing they are being followed or that people are trying to harm them. Remove from the environment to a calm, safe space. Call 911 if violence risk or severe disorientation.
- Overdose in the context of other substances — crack combined with alcohol creates cocaethylene (more cardiac toxic than either alone). Crack combined with opioids or benzodiazepines: the stimulant may mask opioid sedation; carry naloxone. Combination overdose requires 911 regardless.

تقليل الضرر للمدخنين النشطين - استخدام الكراك بشكل أكثر أمانًا.

ذا سينتوريون - للأشخاص الذين لم يكونوا مستعدين بعد للتوقف - تقليل الضرر الذي يحدث الآن.

يُعد هذا القسم هنا لأن تقليل الضرر ينقذ الأرواح حتى عندما لم تبدأ عملية التعافي بعد. لا يتطلب برنامج Recovery Kernel الـ الامتناع عن المخدرات قبل تقديم المساعدة. إذا كان الشخص يستخدم الكراك حاليًا وليس مستعدًا للتوقف، فإن ممارسات تقليل الضرر التالية تقلل من المخاطر الأكثر حدة:

- استخدام أنابيب زجاجية بدلاً من البدائل المصنوعة منزلياً: استخدام أدوات مثل "chore-boy" النحاسية، أو علب الألمنيوم، أو الأنابيب البلاستيكية في التدخين يؤدي إلى التعرض لمزيد من المواد السامة بالإضافة إلى الكوكايين نفسه. تقلل أنابيب الزجاج المزودة بفوهات مطاطية من خطر الحروق على الشفاه والأيدي وتزيل المنتجات الثانوية الناتجة عن احتراق المعادن أو البلاستيك.
- استخدام القطعة الفموية: تمنع القطعة الفموية المصنوعة من المطاط أو السيليكون ملامسة الزجاج الساخن مباشرة للشفاه، مما يقلل من الحروق والجروح التي تخلق نقاط دخول لفيروس نقص المناعة البشرية والعدوى الدموية الأخرى.
- لا تشاركوا الأنابيب: الجروح والقرح التي تتكون على الشفاه نتيجة استخدام أنابيب الكراك تخلق خطر انتقال مسببات الأمراض المنقولة عن طريق الدم، وهو ما يعادل خطر مشاركة الإبر. لا تشاركوا.
- العناية بالشفاه: استخدام زيت فيتامين E أو الفازلين على الشفاه وحول الفم يقلل من التشققات والتقرحات التي تظهر نتيجة الاستخدام المزمن للأنابيب.
- تم العثور على الفنتانيل في مخزون الكوكايين المهرج (كرك). وعلى الرغم من أن الكرك يتم تدخينه بدلاً من حقنه، إلا أن الفنتانيل الذي يمتص عبر الأغشية المخاطية الرئوية يمكن أن يسبب تثبيطًا تنفسيًا. تتوفر شرائط الاختبار من خلال منظمات الحد من الضرر.
- Never use alone: crack's cardiac and pulmonary emergency risk is highest in the immediate smoking window. Having someone present who can call 911 is life-saving.
- نالوكسون: إذا كان الكراك يستخدم جنبًا إلى جنب مع المواد الأفيونية، أو إذا كانت هناك مخاوف بشأن تلوث المخزون، فاحمل النالوكسون. لا يضر النالوكسون الشخص الذي لم يتناول مواد أفيونية، ولكنه يمكن أن ينقذ حياة شخص تناولها.

تتوفر مجموعات تقليل الضرر الخاصة بالكوكايين من خلال برامج تبادل الإبر المحلية والعديد من إدارات الصحة العامة في معظم المدن الكبرى. توفر هذه المجموعات المواد المذكورة أعلاه وهي مجانية.

القسم الأول - ما الذي أحدثه الكوكايين على دماغك؟

الجندي الروماني - نفس الجزيء، طرق توصيل مختلفة - كيف يغير مسار الإعطاء كل شيء.

تتشابه الكوكايين البلوري والكوكايين المسحوق من الناحية الدوائية: حيث يمنع كلاهما في آن واحد ناقل الدوبامين (DAT) وناقل السيروتونين (SERT) وناقل النورإبينفرين (NET). - ما يختلف الجزيء هو نفسه. بشكل كبير، وهيكلي، وسريري - هو كيفية وصول هذا الجزيء إلى الدماغ.

دليل الكوكايين في هذه السلسلة يغطي الأسس الدوائية: تثبيط امتصاص النواقل الثلاثة، وملف Warrior والآليات القلبية الوعائية، ودورة الهوس والانخفاض، والنظام الجيني. اقرأه مع هذا الدليل. علم COMT، أحياء إدمان الكراك يمثل علم أحياء إدمان الكوكايين مع تغيير متغير واحد - وهذا المتغير الواحد يغير كل شيء.

1.1 - التغيير في طريقة الاستخدام يغير كل شيء: حركية الدواء لتعاطي الكراك.

مسحوق الكوكايين للاستخدام الأنفي.	تدخين الكراك كوكايين.	متغير حركية الدواء.
من 3 إلى 5 دقائق. يتطلب الامتصاص الأنفي المرور عبر الأغشية المخاطية للأنف، والدورة الدموية الجهازية، والحاجز الدموي الدماغي.	من 6 إلى 10 ثوانٍ. يوفر طبقة الشعيرات الدموية الرئوية وصولاً مباشراً تقريباً إلى الشرايين، مما يتيح أسرع طريقة للتوصيل إلى الدماغ، باستثناء الحقن داخل الشريان.	حان وقت التركيز الذهني الأقصى.
الارتفاع: يسبب نشوة تدريجية ومستمرة، بدلاً من الاندفاع الأولي والذروة الواضحة. لا يزال له تأثير تعزيزي قوي، ولكنه مختلف في طبيعته - أشبه بالمد والجزر أكثر من الموجة.	النشوة: ذروة أولية تستمر من 10 إلى 20 ثانية وتتميز بشعور شديد بالنشوة ينتج عن تدفق هائل ومفاجئ للدوبامين. تختلف نوعيًا عن الكوكايين المستخدم عن طريق الأنف - فهي أسرع وأكثر شمولاً وأكثر إرباكًا. الحدث العصبي المحدد الذي يدفع الذاكرة إلى استعادة هذا الشعور.	أقصى شدة للتأثير.
20-30 دقيقة. فترة أطول، مما يسمح بفترات زمنية أطول بين الجرعات في حالة الإفراط في الاستخدام.	١٠-١٥ دقيقة. أقصر مدة لأي طريقة إعطاء الكوكايين. بحلول الوقت الذي يصل فيه التأثير إلى ذروته، يكون بالفعل في انحدار.	مدة التأثير الأساسي.
حوالي 60٪ من المادة الفعالة يتم امتصاصها عبر الأنف. مستويات الذروة في الدم تكون أقل عند استخدام جرعات مكافئة.	تصل نسبة التوافر البيولوجي الرئوي إلى حوالي 70٪ عند التدخين بشكل صحيح. يؤدي التوافر البيولوجي العالي مع التسليم السريع إلى إنتاج مستويات أعلى من الذروة في بلازما الدم مقارنة بالجرعات الأنفية المكافئة.	التوافر الحيوي.
مرتفع، ولكنه أقل من التدخين. يتيح ظهور التأثير ببطء ومدته الطويلة مزيدًا	أعلى مستوى لأي طريقة إعطاء للكوكايين. إن الجمع بين بداية التأثير	مسؤولية الإدمان.

من الوقت بين الجرعات وتقليل الرغبة الشديدة المتوقعة بين مرات الاستخدام.	السريع جدًا، والذروة العالية جدًا، والمدة القصيرة جدًا ينتج عنه الملف الحركي الدوائي الأكثر ارتباطًا بالاستخدام القهري وتطور الاعتماد بسرعة.	
أقل حدة ولكن لا يزال مهمًا. إن البداية التدريجية تعني أيضًا أن التخلص من التأثير يكون تدريجيًا - فالانهيار أقل حدة وأقل إلحاحًا فيما يتعلق بإعادة الجرعة.	تناسبًا مع الذروة. كلما كانت ذروة إفراز الدوبامين أعلى، كان الانخفاض اللاحق أكثر حدة. "الانهيار" الناتج عن تعاطي الكراك - والذي يحدث في الدقائق التي تلي تلاشي النشوة - هو أحد أكثر النواقص الكيميائية الحادة في استخدام المنشطات. ويتم تعظيم التباين بين النشوة والانخفاض، مما يدفع إلى إعادة الجرعة على الفور.	شدة الاصطدام.

1.2 - الاندفاع: الذكرى التي تدفع إلى العودة.

ذا سينتوريون - أقوى وأكثر أنواع التعزيزات تحديدًا للذاكرة في فئة المنشطات.

إن تعاطي الكراك ليس مجرد "كوكايين عالي الجودة". بل هو حدث عصبي متميز نوعيًا - وهو نتاج جرعة من الكوكايين تصل إلى نظام الدوبامين في ثوانٍ، مما ينتج عنه إشارة مفاجئة وكبيرة لم يسبق للنظام المكافئ أن واجهها إلا عند التدخين.

علم الأعصاب وراء أهمية ذلك: نظام التعلم المعزز يرمز إلى حجم وسرعة المكافأة. كلما كانت المكافأة أسرع وأكثر حدة، زادت عمق الترميز وارتباط الإشارة التي سبقتها بتوقع عودتها. ترميز "النشوة" الناتجة عن تعاطي المخدرات يحدث بأقصى عمق ممكن لأنه يمثل أقصى تركيبة ممكنة من السرعة والحجم التي اختبرها النظام.

يخلق هذا نمط الرغبة الخاص بعملية التعافي من تعاطي الكراك: فالرغبة ليست في الكوكايين بشكل مجرد، بل هي رغبة في "النشوة" تحديدًا - تلك اللحظة القصيرة التي تدوم من 10 إلى 20 ثانية والتي يتم تخزينها في الذاكرة بوضوح استثنائي، وتتسبب المحفزات المرتبطة بها في إطلاق هذه الذاكرة بقوة استثنائية. المحفز الذي أدى إلى أول جرعة قبل بداية "النشوة" يمكن أن يعيد إشعال هذه الذاكرة بكل قوة الحدث نفسه.

إن فهم ذلك هو الأساس لبروتوكول مقاطعة الرغبة في القسم الخامس. أنت لا تتعامل مع مجرد شعور، بل تتعامل مع ذاكرة مشفرة بدقة لحادثة عصبية محددة - والرغبة هي توقع لعودة تلك الحادثة.

1. 3 - نوبة تعاطي الكراك: دورات أقصر، وعواقب أكثر حدة.

السينتوريون" - الساعة التي تعمل لمدة 15 دقيقة وتتحكم في الإفراط".

يصف دليل الكوكايين دورة "النشوة والسقوط" الخاصة بالكوكايين المسحوق. في حالة "كرك"، تستغرق هذه الدورة من 10 إلى 15 دقيقة بدلاً من 20 إلى 30 دقيقة. عواقب تسريع هذه الدورة:

- قد تتضمن نوبة تعاطي الكوكايين عن طريق الأنف من 10 إلى 15 جرعة على مدار عدة ساعات، بينما يمكن أن تتضمن نوبة تعاطي الكراك نفس العدد من الجرعات (20-30 أو أكثر) في نفس الفترة الزمنية.
- انخفاض حاد أكثر في مستويات الدوبامين لكل جلسة: كلما زادت الجرعات الإجمالية، زاد إجمالي إطلاق الدوبامين وحظر إعادة الامتصاص، وزاد انخفاض مستقبلات D2، مما يؤدي إلى انهيار أكثر حدة بعد فترة الإنغماس.

- المزيد من المال لكل جلسة: إن الإلحاح في تكرار الجرعة كل 10-15 دقيقة يعني إنفاقًا ماليًا أكبر بكثير لكل نوبة تعاطٍ مقارنة بالكوكايين المسحوق بنفس الأسعار في السوق.
- زيادة إجهاد القلب والأوعية الدموية: كل ضربة تؤدي إلى حدث في القلب والأوعية الدموية - تشنج الأوعية الدموية، وتنشيط الجهاز العصبي الودي، وزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم. عشرون ضربة في ليلة واحدة تعني عشرين حدثًا في القلب والأوعية الدموية.
- زيادة التعرض الكلي للرئة: تعالج الرئتان كل جرعة. المزيد من الجرعات في الجلسة الواحدة يعني زيادة التعرض الكلي للخلايا الهوائية لبخار الكوكايين.
- حكّ الأنابيب: عندما ينفد المخزون في نهاية فترة تعاطي متواصلة، فإن الرغبة في حك بقايا المواد من داخل الأنبوب - سواء عن طريق حرقها أو إعادة حرق مواد كانت قد احترقت جزئيًا بالفعل - هي سمة مميزة لفترات تعاطي الكراك التي تزيد من السمية الرئوية.

١٫٤ - العلامات الجسدية: ما الذي تتركه تعاطي الكراك على الجسم؟

على عكس الكوكايين الأنفي (الذي يسبب تلفًا في الأنف) أو الكوكايين الذي يتم حقنه وريديًا (والذي يترك آثارًا في مواقع الحقن)، فإن آثار تعاطي الكراك التدخيني تظهر في أماكن محددة:

- حروق الأنابيب: حروق تصيب الشفاه، وأطراف الأصابع، والجلد الموجود بين الإبهام والسبابة نتيجة لمس الأنابيب الساخنة. غالبًا ما يتم تجاهل هذه الحروق، ولكنها تسبب ضررًا جسديًا وتعتبر أيضًا إشارة - فالحروق التي تلتئم تصبح تذكيرات مادية ولها القدرة على إثارة الرغبة.
- السعال المزمن والإفرازات البلغمية الداكنة: تتراكم بقايا احتراق المخدرات في الجهاز التنفسي، مما يؤدي إلى سعال منتج يتميز ببلغم داكن اللون.
- تلف الأسنان: يقلل انقباض الأوعية الدموية الناتج عن استخدام الكوكايين من تدفق الدم إلى أنسجة اللثة والأسنان. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي جفاف الفم، والطحن اللاإرادي للأسنان (الناجم عن تأثيرات المنشطات)، وسوء التغذية خلال فترات التعاطي المتكرر، إلى تفاقم تلف الأسنان بشكل تدريجي.
- إن تثبيط الشهية الناتج عن استخدام المنشطات يزيد بسبب الأولوية التي تُعطى للمخدر على الطعام خلال فترة الاستخدام النشط.
- تقشير الجلد (الشعور بالحكة): الهلوسة اللمسية لـ "حشرات الكوك" - الإحساس بوجود حشرات تحت الجلد - أكثر شيوعًا مع استخدام الكراك مقارنة باستخدام الكوك عن طريق الأنف بسبب ارتفاع مستويات البلازما. تسبب إصابات تقشير الجلد هذه ضررًا جسديًا وهي أيضًا إشارة في مرحلة التعافي.

١٫٥ - السياق: ما الذي أحدثه وباء الكوكايين بخلاف التأثيرات الدوائية؟

"السينتوريون" - المرجع يوضح ما فعلته السياسة: تم استبدال العقاب بالطب.

تذكر التسلسل الزمني التاريخي في "مجموعة النواة للتعافي" تفشي إدمان الكوكايين البلوري في جملة تتضمن اتهامًا: "استجابات السياسات المتعلقة بالمخدرات أدانت الكوكايين البلوري من خلال نسبة عقوبة 100:1 مقارنة بالكوكايين المسحوق؛ مما أدى إلى سجن غير متناسب للمجتمعات السوداء؛ وغياب البنية التحتية للعلاج؛ واستبدال العقاب بالطب."

لا يتجاهل هذا الدليل هذه الجملة بعد القسم الأول. إنه يمر عبر كل قسم لأن تبعاته تمس كل شخص كان جزءًا من وباء الكراك - سواء استخدم الكراك بنفسه، أو كان لديه أحد أفراد العائلة مسجونًا، أو نشأ في مجتمع مزعزع بسبب كل من المخدر والردود التنفيذية، أو أمضى سنوات داخل نظام قال "خمسة جرامات من الكراك = 500 جرام من الكوكايين المسحوق" بموجب القانون.

قانون المساواة في الأحكام لعام 2010 قلل من التفاوت من نسبة 100:1 إلى 18:1. قانون الخطوات الأولى لعام 2018 جعل هذا الإجراء ساري المفعول بأثر رجعي بالنسبة لبعض الحالات. لم يقم أي من القانونين بإصلاح ما أحدثه التفاوت بشكل كامل. العوائق التي تعيق التعافي والتي خلقها الرد الجنائي على وباء الكوكايين - السجلات الجنائية، والقيود المفروضة على الإسكان، والقيود المفروضة على فرص العمل، وتعطيل العلاقات الأسرية، والصدمات على مستوى المجتمع - ليست أمورًا تاريخية. إنها موجودة في حياة العديد من الأشخاص الذين يقرأون هذا الدليل.

معبراً عنه بوضوح: الاعتماد الذي تطور كان بيولوجيًا. ما حدث للكثير من Recovery Kernel، موقف الـ الناس كنتيجة لهذا الاعتماد كان خيارًا سياسيًا. البيولوجيا تطلبت علاجًا طبيًا. والسياسة اختارت السجن. الشخص الذي طور اضطراب تعاطي الكوكايين لم يفشل. بل تم إخفاقه - بسبب فخ دوائي سمح له بالازدهار في مجتمعات كانت بالفعل تحت ضغط هيكلي، وبسبب استجابة عاملت العلاج الطبي كجريمة.

التعافي في هذا السياق لا يعني ببساطة التوقف عن تعاطي المخدرات. بل هو إعادة بناء الحياة في ظروف أصبحت معقدة بسبب المخدر، واستجابة الجسم لها، بطرق تتجاوز مجرد الكيمياء العصبية. يغطي هذا الدليل كلا الجانبين.

القسم الثاني - مخططك الجيني.

الملف الجيني للتعافي من تعاطي الكراك هو نفسه الملف الجيني للتعافي من تعاطي الكوكايين المسحوق - لأن الآلية الدوائية هي نفسها. دليل الكوكايين المسحوق في هذا المرجع يغطي اللوحة الجينية بالتفصيل الكامل: COMT (هو الأهم Val/Val النمط)، DAT1/SLC6A3، DRD2/ANKK1، SLC6A4، MTHFR، DRD4، BDNF، CYP3A4.

يوفر هذا القسم التفسير الخاص بالجينات المتعلق باستخدام الكراك، وما تعنيه هذه الجينات عندما يتم استنشاق المادة بدلاً من استخدامها عن طريق الأنف.

اعتبارات وراثية خاصة بإدمان الكوكايين.

جين	لا توجد معلومات متاحة حول تفسير خاص بالكوكايين.	تداعيات التعافي.
COMT Val158Met	ملف "فال/فال" (المقاتل) هو الملف الأساسي لضعف الاستجابة للمخدرات، وهو نفسه بالنسبة للكوكايين المسحوق. إن التخلص السريع للدوبامين الذي يجعل مستوى الدوبامين الأساسي لدى المقاتل منخفضًا يجعل الاندفاع المفاجئ والكبير الناتج عن تعاطي الكراك أكثر وضوحًا وتناقضًا مع هذا المستوى المنخفض. إن دماغ "المقاتل" يبحث عن الحدة التي يوفرها الكراك بكفاءة لا مثيل لها.	هيكلة التعافي للجنود: يجب أن يكون الهدف من التعافي هو الدوبامين الطبيعي عالي الكثافة. بيئات التعافي ذات الكثافة المنخفضة لن تحافظ على تفاعل الجندي. هذا ليس مجرد تفضيل - بل هو متطلب فسيولوجي.
DRD2 / ANKK1 Taq1A	إن وجود الأليل A1 (الذي يقلل من كثافة مستقبلات D2) بالإضافة إلى وجود الجين يخلق ما يُعرف بـ COMT لإنزيم Val/Val "ملف تعريف المحارب ذي النقص المزدوج"، وهو ملف تعريف يستغل بشكل فعال للغاية من خلال مادة الكراك. يعني نقص مستقبلات D2 أن نظام المكافأة كان دائمًا "غير كافٍ" في الأصل. الإحساس بالنشوة هو أول مرة يشعر فيها الشخص بأن الأمر "كافٍ".	إن "البرين ستاك" (UMP + DHA + CDP-Choline) لزيادة فعالية مستقبلات D1/D2 هو الأولوية القصوى لحالة "الضعف المزدوج". إن زيادة كثافة المستقبلات هي الهدف الهيكلي للتعافي، بالإضافة إلى دعم المواد السابقة للدوبامين.
DAT1 / SLC6A3 (10 تكرارات).	إن ناقل الدوبامين هو الهدف الرئيسي لآلية عمل الكوكايين - وأن طريقة التدخين "المستخدمة في "كرك" (Crack) تغمر ناقل الدوبامين بالكوكايين قبل أن يتمكن الناقل ذات 10 DAT1 من التكيف. وجود نسخة تكرارات (ارتفاع تعبير ناقل الدوبامين) يعني إزالة الدوبامين الأساسية بشكل أسرع - مما يجعل تأثير حجب ناقل الدوبامين الناتج عن "كرك" أكثر دراماتيكية من الناحية الصيدلانية مقارنة بالمستوى الطبيعي.	تعتبر العلاقة بين اضطراب نقص الانتباه وتكرار التسلسل (ADHD) وفرط النشاط ذات أهمية خاصة في "DAT1 10-repeat" مرحلة التعافي من تعاطي الكراك: فقد يكون الوضوح الذهني الذي يوفره الكراك بمثابة شكل من أشكال العلاج الذاتي لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. يمكن أن يساعد تقييم اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في المراحل المبكرة من التعافي في تحديد ما إذا كان علاج اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط غير المحفز سيساعد في معالجة حالة كامنة حقيقية.

MTHFR	تؤثر أنواع MTHFR على كفاءة تخليق الدوبامين. بالنسبة لمستخدمي الكراك الذين يعانون من ضعف في وظيفة MTHFR، كان نقص الدوبامين الأساسي ناتجًا جزئيًا عن مشكلة في عملية الميثلة - وكانت "النشوة" الناتجة عن تعاطي الكراك تملأ فراغًا بيولوجيًا يمكن معالجته بوسائل أكثر أمانًا من خلال دعم عملية الميثلة.	لـه تأثير تحويلي في MTHF-غالبًا ما يكون 5 التعافي من تعاطي الكراكين (المخدرات) لدى الأشخاص الذين يحملون متغير MTHFR، حيث يعالج بشكل مباشر نقص التخليق الذي كان الكراكين يعوض عنه. قد يكون هذا هو المكمل الأكثر فعالية على الإطلاق.
BDNF Val66Met	تؤدي الجرعات العالية من الدوبامين الناتجة عن استخدام الكوكايين البلوري إلى تثبيط BDNF في القشرة الأمامية أكبر لبروتين مقارنة بالكوكايين المستخدم عن طريق الأنف، وذلك عند نفس الجرعات الإجمالية - لأن طريقة إعطاء الكوكايين البلوري تؤدي إلى قمة تثبيط أكثر حدة. الأشخاص الذين يواجهون تثبيطًا أكبر لـ COMT يحملون طفرة بسبب انخفاض مستوياته الأساسي BDNF.	التمارين الرياضية ليست قابلة للتفاوض لتحقيق التعافي من تأثيرات الكراك، خاصةً فيما يتعلق بمستويات بروتين BDNF. الضبابية المعرفية، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات، والاندفاع الذي يصاحب التعافي من الكراك يتطلبان إصلاحًا في القشرة الأمامية للدماغ مدفوعًا بـ BDNF. التمارين الرياضية هي أسرع طريقة لزيادة مستويات BDNF. ابدأ فورًا.
CYP3A4 و CYP2D6.	تُدخل مادة الكراك المدخنة جرعة تتجاوز إلى حد كبير عملية التمثيل الغذائي الأولي - لا يقوم الكبد بتصفية الجرعة الأولية لأن الدواء ينتقل مباشرة من الرئتين إلى الدورة الدموية بتحليل CYP3A4 الشريانية. تقوم إنزيمات مادة الكوكايين بعد هذا التوزيع في الدورة الدموية، ولكن الحدث الدوائي الأولي يتم بشكل شبه كامل قبل عملية التمثيل الغذائي.	هذا يعني أن مثبطات إنزيم CYP3A4 (مثل فلوكونازول، الجريب فروت، بعض المضادات الحيوية) أكثر من تؤثر على مدة تأثير الكراك - لأن النشوة تأثيرها على شدة النشوة الأولية تحدث قبل الأيض الكبدي. التفاعلات الدوائية لا تزال ذات صلة ولكنها تتغير في طبيعتها مقارنة بالكوكايين المستخدم عن طريق الاستنشاق الأنفي.

التصنيف الظاهري في سياق تعاطي المخدرات.

- هل شعرت بأن تعاطي الكراك كان وكأنه المرة الأولى التي كانت فيها كل الأمور على ما يرام - من حيث الحدة، والحيوية، والإحساس الكامل؟ ← ملف "النموذج المثالي للمقاتل" الذي يعاني من نقص مزدوج في جينات DRD2. و COMT واضح. الأساس البيولوجي لهيكلة التعافي.
- هل استخدمت الميثامفيتامين لزيادة التركيز أو الإنتاجية قبل أن تتفاقم المشكلة؟ ← ملف تعريف DAT1 وتسعة نسخ مع تكرار تسع نسخ من جين (ADHD) اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط من جين DRD4. تقييم اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط هو أولوية في عملية التعافي.
- هل الشعور بالسقوط بعد تعاطي الكراك كان أكثر حدة مقارنة بالشعور بالسقوط الناتج عن استخدام منبهات أخرى؟ هذا هو التفسير الدوائي الحركي للارتفاع الأكبر - دماغ المتعاطي يسقط بشكل أشد بسبب الارتفاعات الأعلى. هذه النسبة متوقعة.
- هل ظهرت عليك أعراض تنفسية كبيرة - مثل السعال المزمن، أو ضيق التنفس، أو السعال المصحوب بالدم - أثناء الاستخدام المكثف؟

  تقييم وظائف الرئة هو أولوية طبية بغض النظر عن المدة التي انقضت منذ آخر استخدام.
- هل لديك تاريخ عائلي لأمراض القلب، وهل كنت تستخدم الكراك بشكل كبير؟

  تقييم القلب والأوعية الدموية باستخدام مخطط كهربية القلب واختبار إنزيمات القلب مناسب، خاصة إذا ظهرت أي أعراض قلبية أثناء الاستخدام.

القسم الثالث - الانهيار: أدنى مستوى للدوبامين في فئة المنشطات.

الجندي الروماني - يتناسب مع الذروة - والذروة كانت كاملة.

انسحاب الكوكايين، وخاصةً "الانهيار" الذي يلي تعاطي جرعات كبيرة عن طريق التدخين، هو أخطر حالات نقص الدوبامين الحاد في فئة المنشطات. المبدأ هنا يتعلق بالدوايات: ارتفاع قمة الدوبامين يحدد عمق الانهيار عندما تتلاشى حجب المستقبلات.

إن ذروة تأثير الكراك هي الأعلى بين جميع طرق تعاطي الكوكايين. وبالمقابل، فإن مرحلة الانخفاض تكون الأعمق. الشخص الذي يتعاطى الكراك بكثافة طوال الليل يدخل في حالة "الانخفاض بعد التعاطي المكثف" - والتي يطلق عليها أحيانًا "القاع" في ثقافة تعاطي الكراك - وهو في حالة من التدمير العصبي الحيوي تختلف نوعيًا عن مرحلة الانخفاض الناتجة عن تعاطي الكوكايين. الاكتئاب يكون شاملاً. فقدان القدرة على الشعور بالمتعة يكون كاملاً. الرغبة الشديدة في الحصول على جرعة أخرى تكون فورية وكبيرة جدًا. والإرهاق الجسدي الناتج عن ليلة من الضغط على القلب والأوعية الدموية، وعدم تناول الطعام، والحرمان من النوم، والتحفيز المستمر للجهاز العصبي الودي يزيد كل ذلك سوءًا.

3. 1 — الجدول الزمني لفترة التعافي بعد الإفراط في تناول الطعام.

مرحلة.	علم الأحياء.	الخبرة.	ماذا تفعل؟
الحالة الحرجة الفورية (الساعات 0-4).	نقص الدوبامين والنورإبينفرين في جميع مواقع الإفراز؛ مستقبلات D2 في أقصى درجات التنظيم الهابط؛ الهجوم القلبي الوعائي المستمر الناتج عن الانتكاسة أدى إلى استنزاف مؤقت للجهاز العصبي الودي.	إرهاق شديد، اكتئاب عميق، رغبة قوية في تعاطي الحشيش، احتمال وجود هلاوس، رعشة جسدية، تعرق، ضيق في الصدر، جوع شديد أو فقدان كامل للشهية، عدم القدرة على الشعور بأي متعة.	The crash itself is not medically dangerous in most cases — but the cardiovascular stress of the binge may have been. If any chest pain or respiratory symptoms are present: 911 before anything else. Otherwise: Protocol 01. Lie down. Drink water. Eat if possible. Do not use.
مرحلة فرط النوم (الساعات من 4 إلى 24).	يتطلب النظام الجسدي وقتًا للتعافي. النوم ليس اختياريًا - بل هو الآلية الأساسية لإعادة تصنيع الدوبامين واستعادة الجليكوجين بعد الإفراط في تناول الطعام.	شعور بالإرهاق الشديد والرغبة في النوم. صعوبة في البقاء مستيقظًا حتى عند الرغبة في الاستخدام. أحلام حية أو مزعجة. الاستيقاظ والشعور بالتعب والإرهاق.	النوم. هذا ليس فشلاً. هذه فسيولوجيا. يصف المرجع هذا الحالة بأنها "وضع الطاقة المنخفضة" بسبب أعراض انسحاب المواد المنشطة. البروتوكول الصوتي هو 60-80 نبضة في الدقيقة، مع نغمات دافئة - لا تقاوم الشعور بالتعب باستخدام محفزات.
الفترة المعرضة للخطر (الأيام 2-7).	D2 تظهر مستقبلات علامات على التعافي، ولكنها لا تزال منخفضة بشكل ملحوظ. مستويات الدوبامين أقل من	أفضل من الانهيار الفوري، ولكنه لا يزال مصحوبًا بفقدان شديد للقدرة على الشعور بالمتعة. العالم يبدو رماديًا. لا شيء مثير	يبدأ البروتوكول الكامل للمكملات الغذائية. ابدأ التمارين - حتى لو كانت قصيرة. إعادة تصميم البيئة هي أهم تدخل سلوكي في هذه المرحلة. أزل أو تجنب كل علامة

مرتبطة بالتعاطي. تواصل مع شبكة الدعم الخاصة بك.	للاهتمام. يتم تذكر تعاطي المخدرات بوضوح. العزلة الاجتماعية شائعة. اضطرابات النوم. الرغبة الشديدة تأتي بشكل متقطع وبتكثيف عالٍ.	المستوى الطبيعي. انخفاض في مستوى بروتين BDNF. أي إشارة بيئية مرتبطة ببيئة تعاطي المخدرات يمكن أن تستدعي ذكرى النشوة بقوة كاملة.	
إدارة أعراض الانسحاب هي المهمة الأساسية. قم بتوثيق كل رغبة مع المحفز الخاص بها. نفذ بروتوكول المقاطعة في كل مرة. ابنِ نظام المكافآت الطبيعية - إنه البديل المستدام الوحيد للتعاطي.	تحسن تدريجي مع تباين كبير يوميًا. الرغبة الشديدة في تعاطي الكراك تتأثر بمحفزات محددة - أصوات، أماكن، أشخاص، روائح - وتتميز بشدة وسرعة عالية. ذكريات النشوة قد تنشط بسبب محفزات تبدو غير مرتبطة بالاستخدام.	في D2 كثافة مستقبلات طور التعافي بشكل ملحوظ. قدرة تخليق الدوبامين في مرحلة إعادة البناء. عامل التغذية الراجعة العصبية المشتق من الدماغ (BDNF) يستجيب للتمارين الرياضية والتحفيز الجديد. السيروتونين يتعافى من تأثير ناقل السيروتونين (SERT).	الأسابيع من 1 إلى 4 (فترة التعافي البطيء).
تصبح البنية الطبيعية المكثفة من القسم السادس متاحة وفعالة بشكل متزايد. إن "دماغ المحارب" يجد ما كان يحتاجه دائمًا - من خلال وسائل يمتلكها.	الرغبات المتكررة، والتي غالبًا ما تكون ناتجة عن محفزات معينة. الشعور بالمتعة الحقيقية يعود تدريجيًا. الدافعية تتحسن. عملية إعادة بناء الهوية تبدأ.	تحسن كبير في وظائف مستقبلات الدوبامين (DRD2). إعادة بناء أنظمة الدوبامين والسيروتونين. مستوى بروتين BDNF يقترب من المستوى الطبيعي أو وصل إليه مع ممارسة الرياضة. تحسن في الوظائف الإدراكية.	الأشهر من ١ إلى ١٢.

3. 2 - التقييم الطبي في مرحلة التعافي المبكرة.

على عكس معظم حالات التعافي من المنبهات، تتطلب عملية التعافي من كوكايين الكراك تقييمًا طبيًا متخصصًا يتجاوز التقييم الأيضي والقلبي الروتيني نظرًا لطريقة تناوله عن طريق الاستنشاق.

- اختبار وظائف الرئة (قياس التنفس): يقيم سعة الرئة ودرجة تلف المسالك الهوائية الناتج عن تعاطي الكراك. يحدد المستوى الأساسي. بعض التلف يمكن أن يعود إلى طبيعته مع التوقف؛ وفهم مدى الضرر يحفز ويوجه التعافي.
- إذا كانت هناك أي أعراض تنفسية، فإن التصوير الطبي (سواء بالأشعة السينية للصدر أو التصوير المقطعي المحوسب) يقيّم ما إذا كان هناك تلف متبقٍ في الرئة، أو انثقاب في الصدر، أو تغيرات رئوية مزمنة.
- للكشف عن عدم انتظام ضربات القلب أو علامات (ECG) تقييم القلب: تخطيط كهربية القلب نقص التروية؛ وتقييم ضغط الدم. يجب إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية للقلب (echocardiogram) في حالة ظهور أي أعراض قلبية أثناء الاستخدام.
- تقييم ليفاميسول (تحليل تعداد الدم الكامل): نفس خطر قلة الكريات البيضاء الذي تم توثيقه في دليل الكوكايين فيما يتعلق بالكوكايين الملوث بالليفاميسول ينطبق على "كرك" - فالكوكايين المسحوق الذي يصنع منه "كرك" يحمل نفس التلوث.

- تقييم الأسنان: غالبًا ما تكون الأضرار التي تلحق بالأسنان نتيجة لاستخدام الكوكايين شديدة وتتطلب تقييمًا لطب الأسنان. يمثل الوصول إلى خدمات طب الأسنان عائقًا أمام العديد من الأشخاص الذين يتعافون من إدمان الكوكايين؛ حيث توفر العيادات الصحية المجتمعية وكليات طب الأسنان خيارات بتكلفة أقل.
- التقييم الغذائي: غالبًا ما تتضمن فترات الإفراط في تناول الطعام إهمالًا شديدًا للتغذية. يجب إعطاء الأولوية لتعويض المغنيسيوم والزنك وفيتامينات ب والبروتين.

القسم الرابع - إعادة البناء البيولوجي.

البروتوكول البيولوجي لإعادة بناء الجسم بعد تعاطي الكراك هو بروتوكول دليل الكوكايين - ويتم تطبيقه مع تعديلات مناسبة لمستوى الاستنزاف الأكثر حدة الناتج عن طريقة التدخين. يتطلب الانتكاس الأعمق والاستنزاف الكامل نفس الأساس التكميلي، ولكن مع العلم أن فترات التعافي قد تكون أطول وأن الجهاز التنفسي يحتاج إلى دعمه الخاص.

4.1 - الأسس الميثيلية.

يرجى ملاحظة أن هذه المعلومات مقدمة لأغراض تعليمية فقط ولا ينبغي اعتبارها بديلاً عن المشورة الطبية المتخصصة. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من مشاكل تتعلق بتعاطي المخدرات، فيرجى طلب المساعدة المهنية على الفور.

مخاطر استخدام الكوكايين (بما في ذلك الكراك):

* **الإدمان:** الكوكايين مادة شديدة الإدمان، ويمكن أن يؤدي استخدامه إلى إدمان سريع وقوي.
* **الجرعة الزائدة:** يمكن أن تؤدي الجرعة الزائدة من الكوكايين إلى مضاعفات خطيرة تهدد الحياة، بما في ذلك النوبات والسكتة الدماغية وتوقف القلب.
* **مشاكل صحية أخرى:** يمكن أن يسبب الكوكايين مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك مشاكل في القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والجهاز العصبي.
* **التفاعلات مع أدوية أخرى:** يمكن أن يتفاعل الكوكايين مع أدوية أخرى، مما يزيد من خطر الآثار الجانبية الخطيرة.

علامات وأعراض تعاطي الكوكايين (بما في ذلك الكراك):

* زيادة الطاقة واليقظة
* الشعور بالسعادة والنشوة
* زيادة الشهية الجنسية
* عدم وجود شهية للطعام
* الأرق
* القلق والتهيج
* البارانويا
* الهلوسة

إذا كنت قلقًا بشأن استخدامك للكوكايين (بما في ذلك الكراك) أو استخدام شخص ما تعرفه، فيرجى طلب المساعدة على الفور. هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك في التعافي من الإدمان. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية الحصول على مساعدة من خلال زيارة موقع findahelpline.com.

معلومات إضافية:

* الكوكايين مادة غير قانونية في معظم البلدان.
* يمكن أن يكون للكراك تأثير أقوى وأكثر خطورة من الكوكايين عن طريق الأنف.
* لا يوجد علاج مضمون للإدمان، ولكن هناك العديد من العلاجات الفعالة المتاحة.

ملاحظات هامة:

* الاستمرار في تعاطي الكوكايين (بما في ذلك الكراك) ليس خيارًا.
* طلب المساعدة الطبية ليس علامة ضعف، بل هو علامة قوة.
* لا تتردد في طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

في حالات الطوارئ:

إذا كنت تعتقد أنك أو أي شخص تعرفه يعاني من جرعة زائدة من الكوكايين (بما في ذلك الكراك)، فاطلب المساعدة الطبية على الفور.

لا توجد معلومات متاحة.	التوقيت.	الجرعة.	مُكَمِّل.
إن دعم تخليق الأحماض الأمينية الثلاثية (الدوبامين، والسيروتونين، والنورإبينفرين) هو نفسه الموجود في الكوكايين المسحوق. الإضافة الخاصة أيضًا MTHFR بالكراك: تختلف بعض أنواع وتؤثر على إصلاح الخلايا الظهارية التنفسية - حيث أن تجديد الخلايا الذي يعتمد على حمض الفوليك ويعيد بناء بطانة الرئة بعد التعرض للكراك يتطلب مستوى كافٍ من الميثيل. يعمل 5 MTHF على تحقيق كلا الهدفين في نفس الوقت.	صباح مع الطعام.	400-1000 ميكروغرام يوميًا.	5-MTHF (إل-ميثيلوفولات).
تتضمن أنماط تعاطي الكراك فترات طويلة من سوء التغذية. يؤدي نقص فيتامين ب 12 إلى تفاقم تحديات التعافي العصبي. يتجاوز ميثيل كوبالامين تحت اللسان أي مشاكل في امتصاص الجهاز الهضمي الناتجة عن إهمال التغذية أثناء فترات تعاطي الكراك.	صباح الخير.	١٠٠٠-٢٠٠٠ ميكروجرام تحت اللسان.	ميثيل كوبالامين (فيتامين ب 12).
عامل مساعد لجميع مسارات تخليق الأحماض الأمينية الثلاثة. يؤدي النقص الشديد في ثلاثة من الناقلات العصبية - الدوبامين، والسيروتونين، والنورإبينفرين - في آن واحد أثناء تعاطي المخدرات إلى زيادة الطلب على الإنزيمات التي تعتمد على P5P. استخدم شكل بيريدوكسال-5- فوسفات حصريًا.	صباح الخير.	ملغ 25-50	P5P (فيتامين ب6 النشط).
الكوكايين يتسبب في استنزاف كبير لمعدن المغنيسيوم من خلال آليات التمثيل الغذائي والتعاطف العصبي. كما أن المغنيسيوم يقلل من فرط الاستجابة القلبية الوعائية - وهو أمر مهم نظرًا للمخاطر القلبية المرتبطة بتعاطي الكوكايين. ابدأ بتناول مكملات المغنيسيوم في اليوم الأول من التعافي.	صباح ومساء.	ملغ 400-600 من المادة الفعالة.	جليسينات المغنيسيوم.
دعم تخليق الدوبامين ووظيفة المناعة. تتضمن فترات تعاطي الكوكايين إهمالاً شبه كامل للتغذية - والزنك هو أحد المعادن التي يتم استنفادها أولاً. كما أنه	عشاء مع طعام.	ملغ 20-30 يوميًا.	الزنك.

يدعم وظيفة المناعة ذات الصلة بالتعافي الرئوي من إصابات الرئة الناتجة عن تعاطي الكوكايين.			

4.2 - إعادة بناء الدوبامين - الهدف الأساسي للتعافي.

يرجى تزويدي بالنص الذي تريد ترجمته إلى اللغة العربية.

- إل-تيروسين (500-2000 ملغ، في الصباح، بعيدًا عن البروتين): مقدمة للدوبامين. يدعم إعادة بناء الدماغ "المقاتل" بشكل أساسي. ابدأ بـ 500 ملغ وقم بزيادة الجرعة تدريجيًا حسب الاستجابة والتحمل.
- مُكْنا بروربينس (100-300 ملغ من إل-دوبا المكافئة، في الصباح): إل-دوبا الطبيعية. تعمل بشكل مباشر وأسرع من التيروسين. اختر إما مُكْنا أو التيروسين كخيار أساسي - وليس كليهما بجرعة قصوى.
- Brain Stack - اليوريدين (DHA) (1 جرام) + حمض الدوكوساهيكسانويك (250-500 ملغ) + سي بي دي-كولين (250 ملغ): زيادة كثافة مستقبلات D1/D2. - الهدف الهيكلي الأهم للتعافي إعادة بناء كثافة المستقبلات التي قللتها نوبات تعاطي المخدرات بشكل متكرر. يستغرق ذلك أسابيع أو أشهر. ابدأ في اليوم الأول.
- NAC (600-1800 ملغ يوميًا، مقسمة، مع الطعام): للحفاظ على توازن الجلوتامات في النواة المتكئة. أظهرت العديد من التجارب السريرية فعالية خاصة لـ NAC في علاج اضطرابات تعاطي الكوكايين. ابدأ العلاج فورًا. الأدلة الشاملة التي تدعم استخدام NAC في تقليل الرغبة الشديدة هي الأقوى بين جميع المكملات الغذائية الموجودة في هذا الدليل.
- روديولا روزا (300-600 ملغ، في الصباح): تعديل الدوبامين؛ منشط؛ مضاد للإرهاق. الأسابيع 2-8 عندما يكون الخمول واضحًا ولكن المجموعة الأولية وحدها غير كافية بعد.

4. 3 — إعادة بناء السيروتونين — مكون الـ SERT.

تؤدي حجبات مستقبلات السيروتونين (SERT) الناجمة عن استخدام الكوكايين البلوري إلى استنزاف مادة السيروتونين بالإضافة إلى الدوبامين - وهو نفس الهدف الثانوي لإعادة البناء كما هو الحال في الكوكايين المسحوق. تضمنت الراحة والثقة الاجتماعية التي يوفرها الكوكايين البلوري في مراحله الأولية مكونًا سيروتونينيًا سيكون غائبًا أثناء التعافي.

- 5-HTP (50-150 ملغ، في المساء): مقدمة للسيروتونين. يدعم المزاج والنوم في نفس الوقت. لا يجب استخدامه مع مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs).
- إينوزيتول (٤-١٢ جرام، مقسمة، يتم تعديل الجرعة حسب الحاجة): لتعديل حساسية مستقبلات السيروتونين. مضاد للقلق مع وجود أدلة على فعاليته في حالات الوسواس القهري والعناصر القهرية - وهو أمر ذو صلة ببنية الرغبة القهرية المرتبطة بتعاطي الكراك.
- DHA لتحسين المزاج؛ والـ EPA الـ EPA (من 2 إلى 4 جرام يوميًا): أحماض أوميغا 3 الغنية بالـ لمرونة الأغشية الخلوية ووظيفة المستقبلات. ابدأ العلاج فورًا.

4. 4 - الدعم في التعافي من مشاكل الرئة.

"الرئتان اللتان تحملتا كل الضربات يجب إعادة بناؤهما أيضًا" - السينتوريون.

التعافي الرئوي من تعاطي الكراك يتطلب دعمًا خاصًا بالإضافة إلى البروتوكول القياسي للتعافي من تعاطي الكوكايين. تعتبر الرئة الهدف الأساسي المباشر لسمية الكراك - على عكس الأنف (الكوكايين المسحوق) أو أوردة الذراع (الكوكايين عن طريق الحقن)، حيث تمتص الرئة كل جرعة مباشرة.

ملاحظات حول التعافي الرئوي.	التوقيت.	الجرعة.	مكمل.
هو دواء مُحلّل للمخاط - فهو يكسر NAC المخاط في الجهاز التنفسي، مما يقلل من طبقة المخاط السميكة المزمنة التي ينتجها تعاطي الكراك. هذه هي الآلية الرئوية الإضافية لـ NAC بالإضافة إلى دورها في تنظيم الجلوتامات وتقليل الرغبة الشديدة. كلا الوظيفتين مهمتان في نفس الوقت للتعافي من تعاطي الكراك.	صباح ومساء.	٦٠٠-١٨٠٠ ملغ يوميًا.	NAC (مع التركيز بشكل خاص على استخدامها في علاج مشاكل الرئة).
مضاد للأكسدة ذو صلة مباشرة باستعادة الأنسجة الرئوية. ينتج تدخين الكراك إجهادًا أكسداتيًا كبيرًا في الأنسجة الرئوية - يوفر فيتامين C حماية مضادة للأكسدة مباشرة ويدعم إصلاح الأنسجة الضامة في جدران الحويصلات الهوائية. كما أنه يقلل من المكون الالتهابي لإصابات الرئة الناتجة عن تدخين الكراك.	الصباح والظهيرة.	١٠٠٠-٢٠٠٠ ملغ يوميًا.	فيتامين سي.
مضاد أكسدة يذوب في الدهون يحمي أغشية الخلايا الرئوية من الأكسدة الناتجة عن منتجات احتراق الكراك. توفر مجموعة التوكوفيرولات تغطية أوسع مقارنةً بالتوكوفيرول ألفا وحده.	مع الطعام، في الصباح.	400 وحدة دولية.	فيتامين هـ (مزيج من التوكوفيرولات).
مركب فلافونويد مضاد للالتهابات وله أدلة محددة على حماية الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي ودعم العضلات الملساء في الشعب الهوائية. وهو ذو صلة خاصة بأعراض التهاب الشعب الهوائية المزمن الناتج عن تعاطي الكراك. كما أنه يمتلك خصائص خفيفة من نوع "ناقل الزنك"، مما يعزز دعم الجهاز المناعي للزنك.	صباح الخير.	500-1000 ملغ يوميًا.	الكيرسيتين.
على الرغم من أن المسار الأساسي لتعاطي الكراكوكين هو الرئوي، إلا أن هناك أيضًا تأثير على الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. يساعد الغسيل اليومي (مثل NeilMed أو neti pot) للأنف بمحلول ملحي في تعافي الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي العلوي وإزالة بقايا احتراق الكراكوكين العالقة من الممرات الأنفية والبلعومية.	صباح الخير.	الاستخدام اليومي.	غسل الأنف بمحلول ملحي.

إعادة التأهيل الرئوي: إذا تم تحديد ضعف كبير في وظائف الرئة أثناء الفحص، فإن إعادة التأهيل الرئوي الرسمية - والتي تشمل تمارين التنفس الخاضعة للإشراف والتمارين الهوائية - تحسن الوظيفة وتدعم التعافي. يتوفر ذلك من خلال أقسام طب الرئة بالمستشفى وبرامج الصحة المجتمعية.

4. 5 — إعادة بناء النوم في سياق تعاطي المخدرات.

تسبب نوبات تعاطي الكوكايين الحادة في أسوأ حالات الحرمان من النوم مقارنةً بأنماط تعاطي الكوكايين الأخرى، حيث تتراوح فترات اليقظة خلال النوبات بين 24 و 48 ساعة، يليها نوم عميق ومفرط ("هايبرسومنيا")، مما يؤدي إلى اضطراب شديد في الساعة البيولوجية. تعتمد بروتوكولات النوم على نفس الإرشادات الموجودة في دليل الكوكايين، ولكن مع التركيز بشكل خاص على الحاجة إلى فترة أطول للتعافي بسبب شدة الاضطراب.

- الميلاتونين: 0.5-1 ملغ تحت اللسان، قبل 30 دقيقة من وقت النوم المستهدف. لإعادة ضبط الساعة البيولوجية.
- جليسينات المغنيسيوم: 400 ملغ في المساء. يدعم عمل الناقل العصبي غابا؛ ويساعد على تقليل القلق لتحسين بداية النوم.
- الجليسين: 3-5 جرام، قبل النوم بـ 30 دقيقة. يقلل من درجة حرارة الجسم الأساسية.
- 5-HTP: 50 ملغ في المساء. تحويل السيروتونين إلى الميلاتونين.
- إبيتالون (ببتيد - لمناقشة الأطباء): مسار الغدة الصنوبرية وتطبيع الساعة البيولوجية - وهو ذو صلة خاصة باضطراب الساعة البيولوجية الشديد الناتج عن دورات الإدمان والانحدار المرتبطة بالكراك.

بروتوكول الصوت الخاص بالانسحاب من المنبهات لتحسين النوم: موجات ثنائية دلتا (0.5–4 هرتز); الحد الأقصى لسرعة الإيقاع 60-70 نبضة في الدقيقة; نغمات محيطة، وأصوات رنانة، وقوام صوتي دافئ. لا توجد تغييرات مفاجئة في الديناميكية. مستوى الصوت منخفض. الإضافة الخاصة بالتعاطي: تجنب الموسيقى التي تحتوي على انخفاضات قوية في الإيقاع أو تغيرات في السرعة - لأن هذه التغيرات تنشط الدوائر المرتبطة بالإثارة والتي تكون مُحفَّزة بسبب تعاطي المخدرات.

4. 6 — طبقة الدعم الببتيدي.

ببتيد.	لماذا هذا مهم بشكل خاص لتعافي مدمني الكراك؟	التوقيت.	ملاحظات.
BPC-157	تعديل أنظمة الدوبامين والسيروتونين (معالجة المكونات الثلاثة لإعادة الامتصاص). إصلاح محور الأمعاء والدماغ الناتج عن الإهمال الغذائي. تأثيرات ترميم الأنسجة الرئوية، كما هو موثق في نماذج حيوانية للإصابات التنفسية. الحماية العصبية.	اليوم الأول بعد التوقف - يوميًا.	خصائص BPC-157 في إصلاح الأنسجة الرئوية تجعلها أكثر ملاءمة بشكل خاص في علاج إدمان الكراك مقارنةً بعلاج إدمان الكوكايين عن طريق الاستنشاق الأنفي. قد تدعم تأثيراتها الموثقة على التئام الجروح وإصلاح الأنسجة الملتهبة عملية التعافي من الضرر الذي يلحق بغشاء المخاط الرئوي الناتج عن تعاطي الكراك. الشكل الفموي مناسب.
سيموكس.	زيادة مستويات بروتين مشتق الأعصاب (BDNF) - يؤدي تدفق الدوبامين الأكبر الذي يسببه الكوكايين إلى ارتفاع الذروة إلى تثبيط أكثر حدة لـ BDNF في القشرة الأمامية مقارنة	الأسبوع الأول وما يليه.	تُظهر الإعاقات المعرفية المتعلقة بالتعافي من تعاطي الكراك، مثل الاندفاعية وضعف الذاكرة العاملة وصعوبة التخطيط المعقد، تثبيطًا في الفص BDNF في بروتين الجبهي. يُنتج الجمع بين سيمكس

والتمارين الرياضية تأثيرات إضافية على BDNF. هذا المزيج هو الطريقة الأكثر فعالية المتاحة لمعالجة الجانب المعرفي من التعافي من تعاطي الكراك. للاستخدام الأنفي.		بالكوكايين المستخدم عن طريق الاستنشاق الأنفي. تعمل التأثيرات المحفزة لـ BDNF الخاصة بـ Semax مباشرة على معالجة هذه المشكلة. إصلاح الإدراك؛ تعديل الدوبامين والسيروتونين.	
البارانويا الناجمة عن تعاطي الكراك (الشعور بالريبة، واليقظة المفرطة، والقلق الناتج عن جرعات عالية من الكوكايين المستنشق) يمكن أن تستمر كبقايا قلق في المراحل المبكرة من التعافي - خاصةً في الأسابيع الأولى قبل أن يعود نظام النورإيبينيفرين إلى طبيعته. يساعد سيلانك (Selank) في معالجة هذه الحالة دون خطر الإدمان.	الأسابيع من ١ إلى ٨ حسب الحاجة.	تعديل حمض جاما أمينوبيوتيريك والسيروتونين؛ مهدئ مضاد للقلق وغير إدماني؛ يقلل من فرط اليقظة والبارانويا التي تسببها زيادة النورإبينفرين في الكراك، والتي يمكن أن تستمر في المراحل المبكرة من التعافي.	سلانك.
إن التدمير الذي يلحق بالإيقاع اليومي بسبب دورات الإفراط في تعاطي الكراك والانخفاض اللاحق يعتبر من بين الأشد حدة في استخدام المنشطات. يدعم إبيتالون بشكل مباشر مسار الغدة الصنوبرية وإعادة ضبط الإيقاع اليومي.	الأسابيع من 1 إلى 4.	تنظيم الساعة البيولوجية؛ بنية النوم؛ حماية التيلوميرات - يؤدي الحرمان الشديد من النوم الناتج عن تعاطي الكراك إلى تقصير ملحوظ في التيلوميرات من خلال آليات وسيطة للكورتيزول.	إبيتالون.

القسم الخامس - الرغبة الشديدة في الكراك - الفهم وإيقافها.

ذا سينتوريون - أقوى منبه وأسرع في إحداث تأثير في فئة المنشطات.

إن الرغبة الشديدة في الكوكايين البلوري لها طابع مميز يميزها حتى عن الرغبة الشديدة في الكوكايين المسحوق. إنها أسرع - حيث يتم إثارتها في أجزاء من الثانية بواسطة المحفزات التي يربط بها الدماغ الأنبوب. وهي أكثر تحديدًا - ليست مجرد رغبة عامة في الدوبامين، بل هي توقع دقيق ومسبق للإحساس بالنشوة. وتحمل هذه الرغبة جودة جسدية محددة - وهي تشنج في الصدر، واندفاع حرارة، وشعور يكاد يكون مذاقًا - وهذا ما يفعله الدماغ وهو يستعد للتجربة الحسية التي يتوقع حدوثها.

ينطبق مبدأ المرجع بشكل مباشر: "اللوزة الدماغية الخاصة بي تولد إشارة اشتهاء مشروطة." قم بتسميتها بدقة سريرية. الإحساس الذي يتوقعه الدماغ هو حدث دوبريمني - وهو حدوث عصبي محدد وقابل للقياس. الاشتهاء هو التوقع. المقاطعة توفر توقعًا مضادًا قبل اكتمال التوقع الأول.

المحفزات الخاصة بالرغبة الشديدة في تعاطي الكراك.

المقاطعة.	لماذا هو قوي جداً؟	محفز.
إعادة تصميم البيئة (البروتوكول 05) تزيل هذا المحفز تمامًا من بيئة المنزل. خارج المنزل: تجنب فورًا للنظر وتغيير البيئة. لا تلمس المحفز. الانسحاب الجسدي قبل المعالجة الإدراكية.	إنّ الأنبوب هو المحفز الأكثر ارتباطًا مباشرًا - فقد كان الشيء الذي يسبق كل مرة يتم فيها تعاطي المخدرات. رؤية أنبوب، أو أي جسم أسطواني زجاجي أو معدني مشابه، تثير توقع حدوث النشوة بتكثيف شبه كامل من خلال التكييف البصري المباشر.	الأنابيب نفسها (أو أي شيء مشابه).
لا يمكن تجنب هذا المحفز تمامًا - الولاعات موجودة في كل مكان. الاستجابة: حدد المحفز على الفور ("هذا الصوت أثار رغبة"), وقم بتنفيذ تمارين التنفس 4-7-8 على الفور، وابتعِد عن مصدر المحفز. الرغبة السمعية تشتعل بسرعة وتتلاشى بسرعة - المفتاح هو الاستجابة قبل أن تتفاقم.	التكييف السمعي: تم ربط صوت معين لإشعال ولاعة بالثواني التي تسبق الشعور بالإثارة آلاف المرات. يمكن لهذا الصوت أن يحفز توقع الشعور بالإثارة بقوة مماثلة للإشارات البصرية، ويوجد بشكل متكرر في الحياة اليومية (مثل المدخنين، الشموع، المواقد).	صوت الولاعة.
ابتعد عن الرائحة إذا أمكن ذلك. حدد المسبب. قم بتنفيذ تقنية التنفس 4-7-8. بجرعة 200 L-theanine تناول مكمل ملغ. تواصل مع الدعم الفني. يذكر الكتاب أن شم الروائح الوهمية هو ظاهرة تعافي موثقة - في بعض الأحيان، تنشأ الرائحة من الداخل نتيجة للذاكرة وليس من مصدر خارجي. اتبع نفس الإجراء.	الذاكرة الشمية هي من بين أقوى أنواع الذاكرة الحسية، حيث يتجاوز الشم القشرة الدماغية ويرتبط مباشرة بالمناطق الحليمية التي يتم فيها تخزين ذكريات الرغبة. يمكن لأي رائحة دخان - سواء كانت سجائر أو حرائق أو بخور - أن تثير الرغبة في تعاطي الكراك من خلال التكييف متعدد الوسائط.	رائحة الدخان.
يجب أن يتناول البروتوكول رقم 5 (إعادة تصميم البيئة) الجغرافيا. تتطلب بعض حالات التعافي من تعاطي الكراك	التكييف السلوكي المرتبط بالمكان هو أحد أقوى أنواع المحفزات وأقلها قابلية للتجنب في سياق تعاطي الكراك.	أماكن محددة - الزوايا، المباني، الأحياء.

الانتقال إلى مكان آخر - وهو أمر ليس ممكنًا دائمًا، ولكنه عندما يكون ممكنًا، يعتبر أحد التدخلات الأكثر تأثيرًا. في الحالات التي لا يكون فيها الانتقال ممكنًا: فإن تخطيط المسارات الذي يتجنب المواقع ذات المخاطر العالية هو نهج تقليل الضرر.	المكان المحدد، سواء كان زاوية شارع، مبنى، زقاق، أو حي، حيث تم الحصول على الكراك أو استخدامه، يثير الرغبة الشديدة بدقة جغرافية كاملة.	
الدفع التلقائي للفواتير والإيداع المباشر مع تحديد الإنفاق خلال فترة التعافي المبكرة يقلل من التعامل مع النقود. إذا كانت هناك نقود في متناول اليد وأحسست برغبة شديدة، ضع المال جانبًا على الفور، وقم بتنفيذ الإجراءات اللازمة للتعامل مع ذلك، واتصل بالدعم. لا تقترب من مصدر المواد التي تستخدمها خلال فترة التعافي المبكرة وأنت تحمل نقودًا في يدك.	الترتيب الذي يؤدي إلى شراء الكراك هو: وجود المال ← الشراء ← التدخين ← الشعور بالنشوة. يصبح المال نفسه إشارة مشروطة تؤدي إلى سلسلة الأحداث المتوقعة. تحمل الفئات النقدية المرتبطة بمبالغ شراء الكراك أقوى قدر من التكييف.	أموال نقدية - خاصةً فئات معينة.
هذه هي الحالة الأكثر خطورة من الرغبة الشديدة وتتطلب الاستجابة الأكثر فعالية. اتصل بالدعم الطبي إذا كان الانتكاس شديدًا. حاول أن يكون لديك شخص داعم معك خلال فترة الانتكاس إن أمكن. الخط الساخن للأزمات KSA: 920033360 | Egypt: 08008880700 | Lebanon: 1564 متاح. توفر مجموعة المكملات دعمًا بيولوجيًا. تم تصميم البروتوكول 01 في هذا المرجع خصيصًا لهذه الحالة.	أسوأ حالات الانتكاس - أي فقدان القدرة على الشعور بالمتعة، والاكتئاب العميق - هي الأوقات التي يكون فيها الاشتياق إلى التدخين في أشد حالاته. حل الدماغ لـ "هذا لا يطاق" هو أسرع طريقة يعرفها لتجعله يتحمل: التدخين.	حالة الانهيار نفسها - اللحظة الأعمق في مرحلة التعافي.

بروتوكول "مقاطعة الرغبة الشديدة في المخدرات" - مدة 5 دقائق.

1. تحرّك أولاً، وفكر ثانياً. قبل أي معالجة إدراكية: غيّر بيئتك وموقعك الجسدي على الفور. ابتعد عن أي شيء أثار الرغبة قبل تنفيذ أي خطوة أخرى. الرغبة تتطلب البيئة المحفزة. أبعد نفسك عنها.
2. مقاطعة جسدية عالية الكثافة. الرغبة الشديدة في المخدرات تشتعل بأقصى قوة — وتتطلب إشارة مضادة مكافئة بنفس الكثافة. الجري السريع، والقفز، والتمرين بالضغط على الجسم، ووضع الماء البارد على الوجه، وأي شيء يخلق إحساسًا جسديًا فوريًا قويًا يتنافس مع إشارة الرغبة. ليس اختياريًا. ليس صعبًا للغاية. مطلوب.
3. تنفس وفقًا لتقنية "4-7-8" - ستة دورات. الدماغ الذي تعرض لتجربة مكثفة يحتاج إلى تنشيط العصب المبهم. قم بستة دورات، وليس أربع دورات. الدورات الإضافية مهمة لقوة إشارة الرغبة الشديدة في المخدرات.
4. صِفْهُ إكلينيكيًا. قل بصوت عالٍ أو اكتب: "دائرة توقع الدوبامين الخاصة بي اشتعلت لأن [محفز محدد]. هذا إشارة اشتياق مشروطة، وليست أمرًا." مبدأ اللغة الدقيقة في المرجع: تسمية الآلية تقطع الأسطورة. الاشتياق ليس هو الأمر الذي يدفعك. إنه اللوزة الدماغية التي تولد توقعًا. يمكن مقاطعة التوقع.
5. تناول مادة أسيتيل سيستين (NAC) على ومركب التيروسين. تعمل مادة أسيتيل سيستين (NAC) تنظيم مستويات الجلوتامات، ويعمل مركب التيروسين كمقدمة للدوبامين، وكلاهما يعالجان الحاجة العاجلة المتعلقة بالكيمياء الحيوية في الدماغ. الرغبة لديها أساس بيولوجي. يهدف المكمل الغذائي إلى معالجة هذه المشكلة بشكل مباشر.

6. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى فريق الدعم الخاص بك. اذكر ما الذي أدى إلى ذلك. اذكر ما الذي تفعله. التواصل هو العلاج المضاد - الإشارة الاجتماعية التي تعمل على تعطيل جزئيًا دائرة الرغبة الشديدة في تعاطي الكراك. أنت لا تحتاج إلى إنقاذ. أنت بحاجة إلى إشارة.
7. نفّذ أعلى مستوى ممكن من المكافآت الطبيعية. من القسم 6: ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، والمنافسة، والعمل الإبداعي، والتعرض للبرد - أي شيء يتسم بشدة حقيقية. يتطلب "الرغبة المحارب" استجابة ذات كثافة حقيقية. المكافآت الطبيعية غير الكافية لا تلبي الحد الأدنى المطلوب. يجب أن تكون حقيقية.

القسم السادس - نقل الإدمان: بنية كثافة المحارب.

السينتوريون" - المحرك الذي كان يطارد الأنابيب هو نفس المحرك الذي يحقق الفوز " في أي شيء يوجه إليه.

يقول دليل الكوكايين ذلك، وهو موجه للمقاتل، وينطبق هنا بقوة أكبر: مستخدم الكراك الكوكايين لم يكن يبحث عن تحسين لطيف. لقد كان يبحث عن إشارة قوية بما يكفي لاختراق الصمت الذي ينتجه "المقاتل" كحالة أساسية. كانت النشوة هي أقوى إشارة متاحة. التعافي هو إيجاد إشارات قوية بما يكفي لتكون مهمة - للوصول بالفعل إلى عتبة الجهاز العصبي الذي أزال الدوبامين قبل أن تتمكن معظم المواد من توليده - من خلال وسائل لا تدمر الرئتين والقلب أيضًا.

والتي تتعلق بالتعافي من تعاطي الكراك: الشخص C-28، مجموعة المستندات، ورقة "سنتوريان" رقم الذي أمضى الليالي في مدار الأنبوب هو نفس الشخص الذي، بالعنوان الصحيح، يمكنه تحقيق الإتقان بنفس الشدة. غريزة المطاردة لا تختفي. الأنبوب لم يخلقها. التعافي هو إيجاد الهدف الذي كانت المطاردة تهدف إليه دائمًا.

العمارة الطبيعية المكثفة - ما الذي يلبي معيار المحارب؟

لم يتم توفير أي نص.	كيفية بناؤه	شدة الدوبامين.	مصدر المكافأة الطبيعية.
إنّ الدماغ الذي كان يسعى وراء الكراك خلال الليل يتمتع بالضبط بنفس القدر من الشدة والقدرة على التحمل التي تجعل التدريب البدني المتميز أمرًا طبيعيًا. الألم الناتج عن التدريب الشاق - حرق اللاكتات، ونقص الأكسجين - هو مجال مألوف للجهاز العصبي الذي اعتاد على الانتكاس. وجه هذه الطاقة. يحدث إعادة بناء الجسم البدني التالف بسبب استخدام الكراك (الرئوي، والقلب والأوعية الدموية، والتغذية) وإنتاج الدوبامين الطبيعي في نفس الوقت.	يوميًا. تمارين القوة، الملاكمة، المصارعة، كروس فيت، فنون الدفاع عن النفس. يجب أن تكون الشدة حقيقية - فالتمارين الرياضية المعتدلة لا تصل إلى مستوى "المقاتل". جلسات بأقصى جهد.	عالي جدًا - وهو المصدر الطبيعي للدوبامين الأكثر فورية وموثوقية.	تمارين عالية الشدة - خاصةً الجري السريع والرياضات القتالية.
كانت تجربة تعاطي الكراك لها جودة اجتماعية معينة - فقد كانت تحدث في مكان معين، غالبًا مع أشخاص محددين، وكانت تتضمن تبادل الأموال. توفر المنافسة الحقيقية الرهانات الاجتماعية التي تحفز إفراز الدوبامين من خلال قناة صمم "المقاتل" للعمل بها. ابدأ شيئًا ما. تدرب عليه. التحضير هو تطبيق لبنية التعافي.	الرياضات التنافسية، فنون القتال، ألعاب الفيديو التنافسية، مسابقات المبيعات، عروض كمال الأجسام، مباريات الملاكمة، أي شيء حيث الخسارة حقيقية.	عالية جدًا - تزيد المخاطر الاجتماعية من مستويات الدوبامين بمقدار 3 إلى 5 مرات مقارنة بالإنجازات الفردية.	منافسة - أي مجال له أهمية حقيقية.
تطبق بنية التدفق في هذا المرجع: "التحدي يقع عند أربعة بالمائة فوق المستوى الحالي للمهارة". يمكن للمقاتل الذي يستطيع تعاطي المخدرات لمدة 24 ساعة متواصلة أن يحافظ على التركيز	الموسيقى، اللحام، النجارة، البرمجة، التصميم الجرافيكي، أي حرفة يمكن تطويرها باستمرار. المفتاح: يجب أن تكون	الوصول إلى مستوى عالٍ - حيث يوفر الإتقان المتزايد مستويات	الإتقان وتطوير المهارات - على حافة الكفاءة.

- المطلوب لتحقيق الإتقان الحقيقي بنفس القدر من التحمل، ولكن موجهًا بشكل مختلف. ينتج الإتقان هوية ودخل ومادة الدوبامين في نفس الوقت.	دائمًا أعلى قليلاً من القدرات الحالية.	مستدامة من الدوبامين لعدة أشهر وسنوات.	
الشخص الذي نجا من إدمان الكوكايين والتعامل مع نظام العدالة الجنائية يمتلك معرفة عملية لا يمكن لأي كتاب أن يوفرها. بصفتك داعمًا للتعافي بين الأقران، فإن هذه المعرفة هي المورد الأكثر قيمة لشخص موجود حاليًا في هذا الوضع. يوفر هذا الدور هدفًا وإحساسًا بالمساهمة والدوبامين الاجتماعي الناتج عن التواصل الحقيقي - من خلال وسائل يمتلكها الجهاز العصبي.	الدعم المتبادل، والإرشاد، والتنظيم المجتمعي، والدعوة. أن تكون الشخص الذي يفهم التحديات الخاصة - مثل تعاطي المخدرات، والانتكاس، والحي الذي يعيش فيه الشخص، وتداعيات النظام القانوني - لشخص آخر يمر بتجارب مماثلة.	عالي - مستمر؛ الأوكسيتوسين، والمعنى، والدوبامين المرتبط بالمساهمة الحقيقية.	خدمات - خاصةً للمساعدة المقدمة للآخرين الذين يمرون بعملية التعافي من تعاطي الكراك.
الكوكايين البلوري مدمر اقتصاديًا بشكل فريد بسبب تكرار الجرعات. يمكن أن تكلف نوبة تعاطي الكوكايين البلوري مئات أو آلاف الدولارات في ليلة واحدة. غالبًا ما يكون الدمار المالي - الديون، المسروقات، فقدان الوظيفة، التداعيات الاقتصادية للسجن - من بين أكثر الأضرار الملموسة التي يجب معالجتها في مرحلة التعافي. التعافي المالي ليس منفصلاً عن هيكل التعافي؛ بل هو جزء من هذا الهيكل. كل دولار يتم توفيره، وكل دين يتم تقليصه، يمثل حدثًا حقيقيًا لإطلاق الدوبامين في دماغ المتعافي الذي يقدر الإنجازات الملموسة.	الميزانية، وتقليل الديون، والتمكين المالي، والتوظيف أو ريادة الأعمال - الأدوات المحددة لإعادة بناء الاقتصاد بعد الدمار الذي تسببه إدمان الكراك.	مستوى عالٍ - مستمر؛ الأمن المالي ينشط كل من نظام الأمان ونظام الإنجاز.	التعافي المالي - بناء الأمن الاقتصادي.

القسم السابع - التنقل في برنامج التعافي: خريطتك الإرشادية.

خريطة بروتوكول التعافي من الكوكايين، بما في ذلك الإضافات الخاصة بالأبعاد الرئوية، وإدارة العقبات المتعلقة بالعدالة الجنائية، والجدول الزمني الأكثر تطرفًا للتعافي من نوبات الهوس والانخفاض.

مرحلة.	البروتوكولات.	التركيز الأساسي.	لا توجد معلومات متاحة.
التقييم الطبي (الأيام 0-7).	طبيب؛ أخصائي أمراض الرئة إذا كانت هناك أعراض؛ طبيب قلب إذا لزم الأمر؛ تعداد الدم الكامل لفحص تأثير عقار ليفاميسول.	وظائف الرئة؛ تقييم القلب؛ تعداد الدم الكامل لليفاميسول؛ تقييم الأسنان؛ الحالة الغذائية.	تقييم الرئة هو الإضافة الخاصة المتعلقة بمتعاطي الكراكين في البروتوكول الطبي القياسي لعلاج تعاطي الكوكايين. إذا كانت هناك أي أعراض تنفسية - مثل السعال، أو ضيق التنفس، أو السعال المصحوب بالدم - فإن تقييم أمراض الرئة أمر عاجل، ولا يمكن تأجيله. إصابة الرئة الناتجة عن تعاطي الكراكين قابلة للعكس جزئيًا إذا تم اكتشافها مبكرًا.
الأساس البيولوجي (الأيام 1-14)	بروتوكول 07، بروتوكول 09، بروتوكول 17، بروتوكول 18.	مجموعة مكملات ثلاثية (الدوبامين + السيروتونين + الرئة)؛ النوم؛ التغذية؛ إدارة الآثار الجانبية.	في اليوم الأول — يلعب دورًا حيويًا في NAC التعافي من تعاطي الكراك، حيث يعمل على ثلاثة مستويات: تقليل الرغبة الشديدة (عن طريق تنظيم مستوى الجلوتامات)، ودعم الجهاز التنفسي (كمادة مخدرة للمخاط)، ومضاد للأكسدة. تبدأ مجموعة "Brain Stack" 5 - التي تتكون من: التيروسين، و E (و C والمغنيسيوم، وفيتامين MTHF، في (مضادات الأكسدة للجهاز التنفسي الأسبوع الأول. يطبق بروتوكول التعامل مع الأعراض الانسحابية المذكور في القسم الثالث طوال هذه المرحلة.
إعادة تصميم البيئة (الأسابيع 1-4).	بروتوكول 05 (جغرافي + رقمي + اجتماعي).	إزالة المؤشرات؛ إعادة تصميم جغرافية؛ إعادة تصميم الشبكة الاجتماعية؛ التخلص من الأنابيب.	تتميز بيئة تعاطي المخدرات من نوع "ACK" بخصائص جغرافية محددة، على كر عكس الكوكايين المسحوق - فالزاوية، والمبنى، والحارة هي عوامل تحفيز قوية تتطلب إدارة فعالة. عندما لا يكون النقل ممكنًا، فإن تخطيط الطرق وإعادة تصميم الجداول الزمنية لتجنب العوامل التحفيزية الجغرافية ذات المخاطر الأعلى هو نهج تقليل الضرر.
نظام العدالة الجنائية (الأسابيع 1-12، مستمر).	القسم الثامن من هذا الدليل: المساعدة القانونية؛ محاكم المخدرات؛ موارد الإفراج عن السجلات الجنائية.	الالتزام بشروط الإفراج المشروط أو الإطلاق؛ محكمة المخدرات إذا كان ذلك ممكنًا؛ تقييم أهلية مسح السجل الجنائي؛ المساعدة في الحصول على سكن ووظيفة مع وجود سجل جنائي.	الكثير من الأشخاص الذين يخضعون لبرامج التعافي من تعاطي الكراكوكين يتعاملون في الوقت نفسه مع فترة الاختبار، أو الإفراج المشروط، أو محاكم المخدرات، أو تداعيات السجن السابق. يمتد البروتوكول 13 (محادثة الطبيب) ليشمل: المحادثة المتعلقة بالنظام القانوني. تعتبر محكمة المخدرات موردًا للتعافي - وهي ليست مجرد متطلب قانوني. يمكن للمحامين العام ومؤسسات المساعدة القانونية تقديم المشورة بشأن أهلية الإلغاء.

هو ملف COMT Val/Val + DRD2 A1 "محارب" ذو أعلى مستوى من نقاط الضعف ونقصين، وتحديد هذا الملف يحدد اتجاه بنية التعافي. تقييم اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) قد يكون ضرورياً إذا كانت هناك تكرارات 10 لـ DAT1 و 7 لـ DRD4. هذا الملف يستخدم الكراك كعلاج ذاتي لاضطراب نقص الانتباه، ويمكن للعلاجات غير المنبهات معالجة الحالة الأساسية الحقيقية.	تقييم الدستور؛ تسجيل نقاط نظام RDS؛ الميثلة؛ علامات اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.	القسم 15 (مجموعة). COMT، DRD2، MTHFR، DAT1، BDNF.	الرسم الجيني (الأسابيع 1-4)
لا يمكن للمتعافي أن ينتظر شهورًا حتى يتم بناء هيكل الكثافة التدريبية. ابدأ في الأسبوع الثاني أثناء فترة التعافي من الانتكاس - حتى الحركة القصيرة ذات الكثافة المنخفضة تحفز عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF) وهي الأساس لما سيأتي. يتم بناء هيكل الكثافة التدريبية بشكل تدريجي. بحلول الشهر الثالث، يجب أن يكون النظام الطبيعي للمكافأة ينتج إشارة حقيقية، وإلا فإن الرغبة في العودة إلى تعاطي المخدرات ستظل محفزة بيولوجيًا.	تمارين رياضية عالية الشدة يوميًا؛ تحديد المنافسة؛ تطوير المهارات؛ بداية الخدمة.	بروتوكول 03 (تمرين)، القسم 6 من هذا الدليل.	هيكلة الكثافة (الأسابيع 2-12).
تتمتع عملية استعادة الهوية للأشخاص المتعافين من تعاطي الكراك ببعد اقتصادي خاص، وهو ما لا تتضمنه العديد من الأدلة الإرشادية الأخرى للتعافي. فقد أدى الرد القضائي على وباء الكراك إلى خلق حواجز اقتصادية هيكلية (مثل السجلات الجنائية، والقيود المفروضة على السكن، والتمييز في التوظيف) تمثل عوائق حقيقية لإعادة بناء الهوية. ويتطلب معالجة هذه الحواجز جزءًا من عملية التعافي.	الهوية تتجاوز تعاطي الكراك؛ إعادة بناء اقتصادية؛ التعبير المهني الشرعي للمحارب.	بروتوكول 20، بروتوكول 21، ج-28؛ محو الأمية المالية؛ دعم التوظيف.	الهوية والعمل الاقتصادي (الأشهر ٢-١٢).
الشخص الذي يبلغ من عمره ستة أشهر أو عامًا في مرحلة التعافي من تعاطي الكراك، وقد استعاد صحته الجسدية، وطوّر "الهيكلة المكثفة"، وتجاوز التداعيات القانونية، وبدأ الخدمة - هو دليل قوي وملموس للجميع الذين ما زالوا في هذه المرحلة. هذا الدليل الملموس هو الهدف من "المرحلة الطويلة".	شجاعة كاملة في حياة لم يبنها الإدمان؛ خدمة الآخرين في نفس المنطقة؛ دليل على أن التعافي ممكن.	بروتوكول 24، بروتوكول 25، جـ28؛ دعم التعافي من الأقران.	اللعبة الطويلة (أشهر 6 وما بعدها)

القسم الثامن - السياق الطبي والنظامي.

8.1 - الأولويات الطبية الخاصة بالكوكايين:

- اختبار وظائف الرئة: قياس التنفس (سبيرومتري) في البداية، وبعد 3 أشهر، وبعد 6 أشهر. فهم مسار تطور وظيفة الرئة - سواء كانت تتحسن أم مستقرة أم تتدهور - يساهم في كل من الإدارة السريرية وتحفيز التعافي.
- قلبي وعائي: تخطيط كهربية القلب، ومراقبة ضغط الدم، واختبار إنزيمات القلب في حالة ظهور أي أعراض أثناء الاستخدام. تصوير بالموجات فوق الصوتية للقلب (الموجات فوق الصوتية) في حالة وجود تاريخ استخدام كبير أو أي أعراض.
- ليفاميسول: يجب إجراء تعداد الدم الكامل في بداية العلاج وبعد شهر واحد وثلاثة أشهر. خطر الإصابة بنقص الكريات البيضاء (اللوكيمياء) من خلال استخدام الكوكايين الملوث بالليفاميسول موجود لدى مستخدمي "كرك" لأن "كرك" يتم تصنيعه من نفس مسحوق الكوكايين.
- تقييم شامل للأسنان. يمكن أن يكون تلف الأسنان الناتج عن تعاطي الكوكايين خطيرًا للغاية. توفر مراكز الرعاية الصحية والمراكز الطبية المتخصصة في طب الأسنان وعيادات الأسنان التي تقدم خدمات بأسعار مخفضة خيارات عندما تكون التكلفة عائقًا.
- الحالة الغذائية: تقييم البروتين والمغنيسيوم والزنك وفيتامينات ب وفيتامين ج. غالبًا ما تتضمن فترات الإفراط في تناول الطعام إهمالًا شديدًا للجوانب الغذائية. إن استعادة التغذية تدعم جميع جوانب التعافي الأخرى.
- الصحة الإنجابية: بالنسبة للنساء، يرتبط تعاطي الكراكوكين أثناء الحمل بنتائج سلبية على حديثي الولادة. إذا كان الحمل ممكنًا، فيجب ترتيب الرعاية قبل الولادة والدعم التوليدي في أقرب وقت ممكن.

8.2 - التنقل في نظام العدالة الجنائية أثناء التعافي.

"السينتوريون" - النظام الذي اختار العقاب لا يدين لك بشيء - ولكن بعض أدواته أصبحت الآن موارد للتعافي.

بالنسبة للأشخاص الذين يعاني من اضطراب تعاطي الكوكايين البلوري والذين تتقاطع حياتهم مع نظام العدالة الجنائية - سواء من خلال الاعتقال أو المحاكمة أو السجن أو الإشراف المستمر عن طريق المراقبة والإفراج المشروط - فإن المشهد القانوني هو جزء من مشهد التعافي. يوفر هذا القسم إطار عمل للتنقل في هذا المشهد.

المحاكم المتخصصة في قضايا المخدرات: تقدم العديد من الولايات القضائية محاكم متخصصة في قضايا المخدرات كبديل للسجن في الجرائم المتعلقة بالمخدرات. تتضمن برامج المحاكم المتخصصة عادةً ما يلي: حضور جلسات المحكمة بشكل متكرر، وإجراء اختبارات للكشف عن تعاطي المخدرات، والمشاركة في العلاج، وتطبيق عقوبات ومكافآت تدريجية بناءً على الالتزام. يؤدي إكمال برنامج المحكمة المتخصصة عادةً إلى تخفيف التهم أو إسقاطها. تعتبر المحكمة المتخصصة في قضايا المخدرات في الوقت نفسه متطلبًا قانونيًا وهيكلًا للدعم والتعافي - فالمساءلة التي توفرها يمكن أن تكون مفيدة حقًا، وليست مجرد عقابية.

الالتزام بشروط الإفراج المشروط والإطلاق: يساهم اختبار المخدرات في إطار الإفراج المشروط والإطلاق في تحقيق المساءلة، والتي، إذا تم تقديمها بشكل صحيح، تدعم التعافي بدلاً من مجرد معاقبة تعاطي المخدرات. أبلغ مسؤول الإفراج المشروط أو الإطلاق الخاص بك عن جهودك في التعافي - عادةً ما يتم النظر إلى المشاركة في العلاج والمواعيد الطبية وحضور مجموعات الدعم بشكل إيجابي، وقد يوفر ذلك مرونة ضمن هيكل الرعاية والإشراف.

أهلية الإلغاء: جعلت "قانون الخطوة الأولى" لعام 2018 التفاوت المخفض بين عقوبة الكراك والبودر ساري المفعول بأثر رجعي لبعض الإدانات الفيدرالية. تختلف قوانين الإلغاء على مستوى الولايات بشكل كبير. يمكن لمنظمات المساعدة القانونية والمحامون العامون تقييم ما إذا كانت الإدانات السابقة مؤهلة لتخفيف الحكم أو الإلغاء أو الإخفاء - وهو ما يؤثر على طلبات السكن وفحوصات الخلفية الوظيفية والوصول إلى التعليم.

السكن مع وجود سجل جنائي: يخلق السجل الجنائي عوائق أمام العديد من برامج الإسكان التقليدية. تحدد قوانين "فرصة عادلة في السكن" (التي تم إقرارها في العديد من المدن الكبرى) القيود المفروضة على استخدام أصحاب العقارات للسجلات الجنائية في قرارات الإسكان. تتمتع قسائم "قسم 8" للإسكان وسياسات الإسكان العام التابعة لوزارة الإسكان الأمريكية (HUD) - يمكن بقيودها الخاصة المتعلقة بالسجل الجنائي للمساعدة القانونية تقديم المشورة بشأن الأهلية. عادةً ما تقبل منازل التعافي (منازل المعيشة الرصينة) الأشخاص الذين لديهم سجل جنائي وتوفر دعمًا للإسكان خاصًا بالتعافي.

فرص العمل مع وجود سجل جنائي: قوانين "إزالة العلامة" (المعمولة في العديد من الولايات) تقيد أصحاب العمل من السؤال عن التاريخ الجنائي في طلبات التوظيف الأولية - مما يخلق فرصة أكثر عدالة لإظهار المؤهلات قبل الكشف عن السجل. برامج توفير فرص عمل ثانية تستهدف بشكل خاص الأشخاص الذين لديهم سجل جنائي. تتوفر خدمات إعادة التأهيل المهني وبرامج التدريب الوظيفي ومراكز تطوير القوى العاملة في معظم المناطق الحضرية.

8.3 - الأدوية المستخدمة في علاج إدمان الكوكايين.

نفس الأمر بالنسبة للكوكايين المسحوق - لا يوجد دواء معتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) خصيصًا لعلاج اضطرابات تعاطي الكراك أو الكوكايين. الخيارات الناشئة هي:

- بوبروبيون (ويلبوتريـن): يثبط امتصاص الدوبامين والنورإبينفرين؛ توجد أدلة على تقليل الرغبة الشديدة في الكوكايين؛ يعالج الجانب الاكتئابي. يتم استقلابه بواسطة إنزيم CYP2B6 - الأشخاص الذين لديهم معدل استقلاب بطيء يتراكم لديهم الدواء بمستويات أعلى.
- مودافينيل/ارمودافينيل: عامل تعزيز اليقظة بخصائص تعديل مستقبلات الدوبامين؛ توجد أدلة على تقليل الرغبة الشديدة في الكوكايين وتحسين القدرات الإدراكية؛ مادة غير منشطة ذات احتمالية إدمان منخفضة.
- نالتريكسون: أدلة محدودة لتقليل الرغبة الشديدة في تعاطي الكراك من خلال تعديل نظام الأفيون؛ وهناك المزيد من الأدلة فيما يتعلق باضطراب الاستخدام المشترك للكحول؛ يُظهر المتغير A118G في الجين OPRM1 أقوى استجابة.
- بيانات جديدة حول اضطراب تعاطي الكوكايين من محفزات GLP-1 (سيمجلوتيد، تيرزيبتايد): خلال تثبيط مسارات المكافأة. الخيار الدوائي الواعد الأحدث. ناقش الأمر مع الطبيب.
- علاج غير محفز لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (أتوموكسيتين، جوانفاكين، فيلوكسازين): إذا كان اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مصحوبًا بحالات أخرى - يعالج النقص في ناقلات الدوبامين (DAT1) ومستقبلات الدوبامين (DRD4) الذي قد يكون الشخص يعالجه عن طريق

تعاطي الكراك. يعتبر أحد التدخلات الطبية الأكثر تأثيرًا سريريًا عندما يتم تأكيد تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

8. 4 - موارد مجتمعية خاصة بالتعافي من تعاطي الكراك.

- توفر هذه: "اجتماعات منظمة "مجهولون مدمني الكراك (Crack-Cocaine Anonymous) الاجتماعات دعمًا من الأقران، أي أشخاص يفهمون بالتحديد اضطراب تعاطي الكراك. ابحث عن الاجتماعات على الموقع ca.org.
- SMART Recovery: يوفر بديل قائم على الأدلة وغير تقليدي، لا يعتمد على الخطوات الـ 12. تتوفر أدوات لإدارة الرغبات الشديدة، وبناء الدافعية، ومعالجة الجوانب المعرفية للتعافي. اجتماعات عبر الإنترنت وفي الواقع.
- منظمات الحد من الضرر: غالبًا ما توفر مراكز تبادل الإبر المحلية وبرامج الحد من الضرر مجموعات لتدخين الكراك، ونالوكسون، واختبار الأمراض المنقولة جنسيًا، وتوجيه إلى خدمات العلاج دون إصدار أحكام.
- برامج إعادة الاندماج: بالنسبة للأشخاص الذين يغادرون السجون، توفر برامج إعادة الاندماج المساعدة في الإسكان، والمساعدة في الحصول على وظائف، والمساعدة القانونية، والربط بخدمات العلاج. يوفر المركز الوطني للموارد الخاصة بإعادة الاندماج (nationalreentryresourcecenter.org) موارد خاصة بكل ولاية.
- Crisis: 988 (Suicide and Crisis Lifeline) | 911 for medical emergencies | SAMHSA 1-800-662-4357

كلمة أخيرة.

"السينتوريون" - العقاب لم يكن ما تحتاجه. هذا هو ما تحتاجه.

يُوضح الجدول الزمني التاريخي في هذا الكتاب ما حدث بوضوح: "استجابات السياسات المتعلقة بالمخدرات أدانت عقوبة الإكستاسي (الكرك) بنسبة 100:1 مقارنةً بالكوكايين، مما أدى إلى سجن غير متناسب للمجتمعات السوداء؛ وغياب البنية التحتية للعلاج؛ واستبدال العقاب بالطب."

قد يكون الشخص الذي يقرأ هذا الدليل قد عانى شخصيًا من هذه الإجراءات، مثل السجن، أو سجل جنائي تلاه في طلبات السكن ومقابلات العمل، أو فقدان الأهلية لرعاية الأطفال بسبب تدخل نظام العدالة الجنائية الناتج عن الاعتماد على المواد المخدرة، أو مجتمع شهد تطبيق العقاب بينما كانت الرعاية الطبية غائبة.

تم تصميم برنامج "Recovery Kernel" للأشخاص الذين نفد الوقت قبل أن يتم إخبارهم بأن بيولوجيا أجسامهم ليست نقطة ضعف. في مجتمع متعاطي الكوكايين، والذي واجهت أزمته استجابة من إنفاذ القانون أدت إلى أكبر طفرة في السجن في تاريخ الولايات المتحدة بينما كانت مراكز العلاج خالية، فشل هؤلاء الأشخاص على جميع المستويات: بسبب الفخ الدوائي الذي جعل الاستغلال والفقر الهيكلي متاحًا، وبسبب السياسة التي اختارت السجن بدلًا من العلاج، وبسبب الخطاب الثقافي الذي وصف الاعتماد الناتج بأنه فشل أخلاقي وليس ما هو. كانت كذلك.

لم تكن علم الأحياء فشلاً أخلاقياً أبداً. إن تثبيط امتصاص النواقل العصبية الثلاثة الذي أحدثته الكوكايين كان حدثاً دوائياً في نظام عصبي يحدد إطار العمل الدستوري للمرجع هذا أنه "ملف المحارب" - وهو دماغ كان دائماً ما يميل نحو أقصى درجات الحدة، والذي كان دائماً ما يجد إشارة الأنبوب أعلى من أي شيء آخر متاح، لأن خط الأساس الطبيعي للمحارب يتطلب بالفعل شيئاً أعلى صوتاً مما توفره الحياة العادية.

كان الشق هو أقوى إشارة متاحة. التعافي يعني اكتشاف ما كان العقل "المقاتل" قادرًا على إنتاجه بشكل طبيعي - وبناء الظروف التي يمكن من خلالها إظهار هذه القدرة دون الحاجة إلى المخدرات.

كل ميل جريت. كل دولار ادخرته. كل شخص خدمته وكان في نفس الموقف الذي كنت فيه. كل وجبة طبختها. كل طفل ألقيت عليه بطانية. كل يوم نظرت فيه إلى المدينة التي باعَت لك المخدرات، وأنتَ متماسك. هذه أحداث عصبية حقيقية - إشارات الدوبامين، مكتسبة وليست مسروقة، تبني وليست تستنزف.

المحرك الذي طارد الكراك خلال الليل هو نفس المحرك الذي يحقق أي شيء يلتزم به. غريزة المطاردة لا تختفي في مرحلة التعافي. إنها تجد مكاناً لا يمكن أن توفره المخدرات: حياة تنمو بالفعل.

أنت لست Recovery Kernel. تمت كتابة هذا الدليل من أجلك. وكذلك كل ما يحتويه مجموعة أدلة الـ مجرد إضافة إليه. أنت السبب في إنشائه.

— — —

مجموعة nationalreentryresourcecenter.org | موارد إعادة الإدماج: nadcp.org | موارد محاكم المخدرات: ca.org | "كراك-الكوكايين المجهولون"

للحصول على جميع Recovery Kernel ارجع إلى "مجموعة البروتوكولات الكاملة سنتوريون" الخاصة بـ البروتوكولات المرجعية.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ مورد لتقليل الضرر - ليس نصيحة طبية.

سلسلة الإرشادات الخاصة بأنواع المواد | "Recovery Kernel كيفية التعافي من تعاطي الكوكايين باستخدام برنامج "الـ المخدرة.